

Please make sure to read the enclosed Ninja® instructions prior to using your unit.
Veillez à prendre connaissance des instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.
Bitte lesen Sie unbedingt die beiliegende Ninja®-Bedienungsanleitung durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

NINJA®

Foodi®

FLEXDRAWER

10.4L Air Fryer

**QUICK START GUIDE
+ RECIPE BOOK**

**GUIDE DE
DÉMARRAGE RAPIDE
+ LIVRET DE RECETTES**

**KURZANLEITUNG
+ REZEPTHEFT**

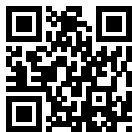


**COOKING CHARTS - IRRESISTIBLE RECIPES
KOCHTABELLEN - UNWIDERSTEHICHE REZEPTE
TABLEAUX DE CUISSON - RECETTES IRRÉSISTIBLES**

CONTENTS

Using your Ninja® Foodi® Flexdrawer Air Fryer	3
Using MegaZone Technology	4
Using DualZone Technology	6
Build a tray bake meal	8
Recipes	10
Chicken	
Roast Chicken & Root Vegetables	10
Hunter's Chicken with Baby Potatoes	12
Meat	
Pork Belly with Soy & Ginger Cabbage	13
Greek Style Leg of Lamb with Vegetables	14
Steak Fajitas & Veggie Fajitas	16
Lamb kofta & spiced sweet potato wedges	17
Toad in the Hole	18
Fish	
Fish 'n' Chips	19
Chilli Salmon Skewers with Ginger Soy Vegetables	20
Vegetarian	
Spicy Tofu & Green Vegetables	22
Potato, Sundried Tomato & Spring Onion Frittata	23
Snacks	
Cheese, potato & Pea Pasties and Coronation Chicken Pasties	24
Triple Cheese Toasties & Chutney	25
Desserts	
Blueberry & Lemon Loaf	26
Raspberry & White Chocolate Blondies	27
Cooking Charts	28
Air Fry	28
Max Crisp	32
Roast	34
Dehydrate	34
Using DualZone Technology: SYNC	36

NINJA
TEST
KITCHEN



SCAN FOR
MORE RECIPES

www.ninjatestkitchen.eu

USING YOUR NINJA® FOODI® FLEXDRAWER AIR FRYER

7 COOKING PROGRAMS

MAX CRISP

Best for cooking smaller quantities of frozen food which may need a high temperature

AIR FRY

Best for fresh foods like chicken wings and your favourite frozen snacks

ROAST

Best for roasting vegetables and meats

BAKE

Best for making cakes and other baked desserts

REHEAT

Best for reviving leftovers

DEHYDRATE

Best for making veggie/fruit crisps and jerky

PROVE

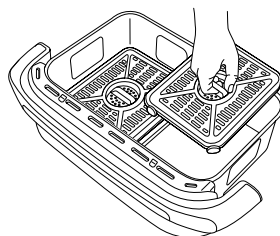
Create an environment for dough to rest and rise.

FOR BEST RESULTS

CRISPER PLATES

The crisper plates promote overall browning. Ensure the crisper plates are inserted in the bottom of the drawer before food is added unless recipe states that the crisper plates are not required

NOTE: Install crisper plates with the curved edges on the outside of the drawer



Cleaning Tips:

We always recommend cleaning between uses to prevent baked-on debris.

For a quick clean:

Remove crisper plates and divider, and wash these in sink. Drain or wipe out any fat from drawer. Fill drawer with boiling water and a squirt of washing up liquid. Using a washing up brush, carefully remove any food residue. Drain water into sink and rinse with fresh water. Drain and dry.

For a deep clean:

Remove crisper plates and divider. Carefully wash drawer and accessories in sink OR place drawer and accessories in a dishwasher.



Vegetarian Food

Using the MEGAZONE

TRANSFORM FROM MEGAZONE TO DUAL ZONE

Cook in 1 large drawer or divide into 2 independent cooking zones



VERSATILE MEGAZONE

Two
independent
zones

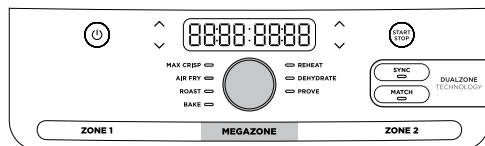
5.2L each



One
MegaZone

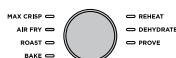
10.4L total

To cook a large batch of a single food, remove the divider and use the entire cooking space like a traditional air fryer.



STEP 1: Select MEGAZONE

- Place food in drawer.
- Turn the dial to select a cooking function (e.g., AIR FRY).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows, on the left of the dial, to set the temperature.
- Use the TIME arrows, on the right of the dial, to set the temperature.



STEP 3: Begin Cooking

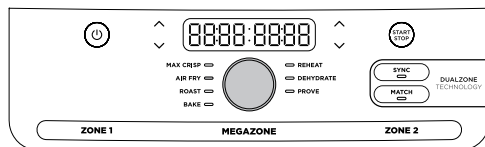
- Press START/STOP to begin cooking.

TIP: To air fry wet, battered ingredients, use the proper breading technique. It is important to coat foods first with flour, then with egg and then with breadcrumbs. Press the breadcrumbs firmly onto the battered ingredients, so crumbs won't be blown off by the fan.

Using DualZone Technology

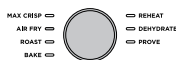
SYNC

**Cooking 2 foods using 2 different functions, temps, or cook times?
Insert the divider, program each Zone and use SYNC to have both Zones
finish at the same time.**



STEP 1: Program Zone 1

- Insert divider into middle of the drawer
- Place food into the drawer.
- The unit defaults to Zone 1.
- Turn the dial to select a cooking function (e.g., AIR FRY).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows, on the left of the dial, to set the temperature.
- Use the TIME arrows, on the right of the dial, to set the temperature.



STEP 3: Program Zone 2

- Select Zone 2.
- Turn the dial to select a cooking function (e.g., ROAST), and repeat Step 2.



STEP 4: Begin Cooking

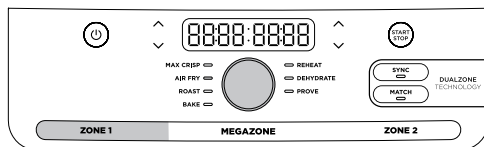
- Select SYNC.
- Press START/STOP to begin cooking.
- The Zone with the shorter cook time will display HOLD.



NOTE: The cooking time will automatically pause when a drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

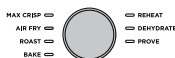
MATCH

Cooking the same food in each Zone?
Insert the divider, set Zone 1 and use MATCH to automatically duplicate settings to Zone 2.



STEP 1: Program Zone 1

- Insert divider into middle of the drawer
- Place food into the drawer.
- The unit defaults to Zone 1.
- Turn the dial to select a cooking function (e.g., AIR FRY).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows, on the left of the dial, to set the temperature.
- Use the TIME arrows, on the right of the dial, to set the temperature.



STEP 3: Begin Cooking

- Select MATCH.
- Press START/STOP to begin cooking.



NOTE: The cooking time will automatically pause when the drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

How to build a tray bake meal

Using the Roast function and some guidelines below, create your own masterpieces in the Flexdrawer Air Fryer.

Pick a Protein

8 Chicken thighs, bone-in, skin-on
(125g each)

4 Pork chops, bone-in
(175g each)

8 Lamb chops, bone-in
(85g each)

4 Salmon fillets
(120g each)

400g Firm tofu, drained, patted
dried, cut as desired

12 Plant-based sausages
(60g each)

4 Plant-based steak burgers
(170g each)

Pick a Vegetable

300g, Broccoli florets, cut into
5cm florets

500g, Brussels sprouts, trimmed,
halved if large

400g Butternut squash, peeled cut
into 2.5cm chunks

400g Cauliflower florets, cut into
5cm florets

500g Carrots, peeled, sliced length
ways into 2.5cm pieces

500g New potatoes, cut in half
if large

500g Parsnips, peeled, quartered,
cut into 7cm lengths

2 Peppers, de-seeded, cut into
3cm wide strips

500g sweet potatoes, peeled,
cut into 3cm chunks



Season/Marinate

Teriyaki

Olive oil

Hoisin

Lemon & rosemary

BBQ sauce

Peri Peri sauce

Desired seasonings
or marinade

Cook

Mix ingredients with seasonings
or marinades.

Install both crisper plates and
remove divider, then add ingredients
to MegaZone drawer.

Select MEGAZONE, select ROAST,
set temperature to 190°C, then set
time based on protein.

10-15 minutes for fish

15-20 minutes for pork, lamb,
or plant-based proteins.

20-25 minutes for poultry

ROAST CHICKEN & ROOT VEGETABLES

PROGRAM: ROAST | **PREP:** 15 MINUTES | **COOK TIME:** 55 MINUTES
MAKES: 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

FOR THE CHICKEN

1.6-2kg whole chicken
Salt and ground black pepper, as desired
½ lemon, cut into quarters
5 sprigs thyme
5 sprigs rosemary
Garlic bulb, cut in half diagonally
½ tablespoons olive oil

FOR THE VEGETABLES

600g charlotte potatoes, cut in half lengthways, or in quarters for larger potatoes
350g small carrots, peeled, cut in half lengthways
350g large parsnips, peeled, quartered lengthways
2 tablespoons oil
1 teaspoon sea salt
Few sprigs rosemary, roughly torn

GRAVY

2 tablespoons plain flour
300g chicken stock, more if needed

DIRECTIONS

- 1 Season the cavity of the chicken with salt and pepper, then stuff the lemon, thyme, rosemary, garlic into the cavity. Brush oil over the chicken and season with salt and ground black pepper as desired.
- 2 In a large bowl, toss the prepared vegetables with oil, salt and rosemary sprigs.
- 3 Insert both crisper plates into the drawer. Place chicken in the centre, and insert drawer into unit.
- 4 Select MEGAZONE, select ROAST, set temperature to 190°C, set time to 55 minutes. Press the START/STOP to begin cooking.
- 5 With 18 minutes left on the display, open drawer and scatter vegetables around the chicken. Close drawer to continue cooking. Using silicone tongs, toss vegetables 2-3 times during cooking.
- 6 Cooking is complete when the internal temperature of the chicken reads 75°C on an instant-read thermometer. Transfer chicken to a board and allow to rest for 10 minutes before carving.
- 7 Serve chicken with the root vegetables and gravy.

TIP: To make a gravy, add the juices from the bottom of the drawer to a small saucepan along with the flour. When the juices are bubbling, slowly pour in chicken stock and bring back to the boil. Add any resting juices from the chicken and simmer for 4 minutes.



HUNTER'S CHICKEN WITH BABY NEW POTATOES

PROGRAM: AIR FRY | **PREP:** 5 MINUTES | **COOK TIME:** 24 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

4 x 150g chicken breasts
8 rashers of smoked back bacon
750g baby new potatoes, if large cut in half
1 teaspoon vegetable oil
Salt and ground black pepper, as desired
100g grated Cheddar cheese
4 tablespoons BBQ sauce

DIRECTIONS

- 1 Wrap each chicken breast with two bacon rashers.
- 2 In a medium bowl, toss potatoes with oil and season with salt and pepper, as desired.
- 3 Insert divider and both crisper plates into the drawer. Place chicken breasts in Zone 1 and potatoes in Zone 2, then insert drawer into unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 24 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 22 minutes. Select SYNC. Press START/STOP to begin cooking.
- 5 When 10 minutes remain, open drawer and top chicken with cheese. Toss potatoes with silicone-tipped tongs and close drawer to continue cooking.
- 6 Cooking is complete when the internal temperature of the chicken reads 75°C on an instant-read thermometer. Serve chicken drizzled with BBQ sauce and new baby potatoes.



PORK BELLY WITH SOY & GINGER CABBAGE

PROGRAM: AIR FRY AND ROAST | **PREP:** 10 MINUTES | **MARINATE:** 2 HOURS
COOK TIME: 22 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

PORK

2 tablespoons soy sauce
 1 tablespoon sesame oil
 1 garlic clove, peeled, sliced
 2.5cm fresh ginger, peeled, sliced
 ¼ teaspoon ground black pepper
 4 x 125g pork belly strips, each strip cut into 3

SAUCE

50g oyster sauce
 1 tablespoon honey
 1 tablespoon soy sauce
 1 teaspoon rice vinegar
 1 teaspoon sesame oil

SOY & GINGER CABBAGE

1 medium savoy cabbage, core removed, sliced into ½ cm strips
 1 tablespoon sesame oil
 25ml soy sauce
 1.5cm fresh ginger, peeled, minced
 Ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 In large bowl, whisk together soy sauce, sesame oil, garlic, ginger and pepper. Add pork to bowl, cover in sauce and marinate in the refrigerator for 2 hours.
- 2 In small bowl, whisk together all sauce ingredients, then set aside.
- 3 In a large bowl, toss all cabbage ingredients together until cabbage is evenly coated.
- 4 Insert divider and both crisper plates into drawer. Place pork in Zone 1 and cabbage in Zone 2, then insert drawer into unit.
- 5 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 22 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 11 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP to begin cooking.
- 6 When 11 minutes remain on Zone 1, open drawer and flip pork, close drawer to continue cooking.
- 7 When 6 minutes remain on each Zone, open drawer and brush prepared sauce on pork and toss the cabbage. Close drawer to continue cooking.
- 8 When cooking is complete, serve pork with cabbage on side.



TIP: Serve with rice or noodles and fresh coriander

GREEK STYLE LEG OF LAMB WITH VEGETABLES

PROGRAM: ROAST | **PREP:** 20 MINUTES | **MARINATE:** 30 MINUTES
COOK TIME: 1 HOUR 10 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

2kg leg of lamb
Salt and ground black pepper, as desired
2 tablespoons dried oregano, divided
1 large red onion, peeled, cut into 1cm slices
2 red peppers, cut into 2.5cm pieces
1 yellow pepper, cut into 2.5cm pieces
1 aubergine, cut in quarters lengthways and into 1cm pieces
2 courgettes, cut in half lengthways and into 1cm pieces
2 tablespoons olive oil
150g feta cheese, cut into 1cm cubes
Juice of ½ lemon

DIRECTIONS

- 1 Season lamb all over with salt, pepper and oregano. Leave to marinate at room temperature for 30 minutes.
- 2 Insert both crisper plates into the drawer. Place lamb fat side down, in the centre, and insert drawer into unit.
- 3 Select MEGAZONE, select ROAST, set the temperature to 190°C and set time to 1 hour 10 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
- 4 When 25 minutes remain, open drawer and flip lamb. Close drawer to continue cooking.
- 5 In a large bowl, add onions, peppers, aubergine, courgette, oil, 1 tablespoon oregano, salt and pepper and toss until evenly combined.
- 6 When 35 minutes remain, open drawer and place vegetables around the lamb. Close drawer to continue cooking.
- 7 Throughout the cooking cycle, open drawer and toss vegetables to ensure even cooking. If lamb is getting too brown, cover with foil.
- 8 Cooking is complete when the internal temperature of the lamb reads 60°C on an instant read thermometer. Transfer lamb to a board and loosely cover with foil. Let rest for 10 to 20 minutes before slicing.
- 9 Add feta and lemon juice to the vegetables and serve with sliced lamb and mint yogurt if desired.

TIP: Serve with mint yogurt sauce, by combining 150ml Greek yogurt with handful of chopped mint, and salt as desired.



STEAK & VEGGIE FAJITAS

PROGRAM: AIR FRY | **PREP:** 15 MINUTES | **COOK TIME:** 17 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

FAJITA SPICED MARINADE

2 tablespoons smoked paprika
1 tablespoon ground coriander
1½ tablespoons ground cumin
1 tablespoon dried oregano
4 tablespoons olive oil
Juice of ½ lime
2 teaspoons sea salt
Ground black pepper, as desired

FAJITAS

200g sirloin steak,
cut in ½cm slices
2 onions, peeled,
sliced into 1cm strips
2 red peppers,
sliced into 1cm strips
2 yellow peppers,
sliced into 1cm strips
250g Portobello
mushrooms, sliced
8 medium tortillas, to serve

DIRECTIONS

- 1** In a large bowl, add all marinade ingredients and mix until combined, then divide between two large bowls.
- 2** In one bowl, add steak slices, half the onions and half of both peppers. In the second bowl add mushrooms, remaining onions and remaining peppers. Mix both thoroughly to make sure ingredients are coated in the marinade.
- 3** Insert divider and both crisper plates into the drawer. Place the steak mixture in Zone 1 and mushroom mixture in Zone 2. Insert drawer into unit.
- 4** Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 17 minutes. Select MATCH. Press START/STOP to begin cooking.
- 5** When 10 minutes remain, open drawer and using silicone-tipped tongs, toss ingredients and close drawer to continue cooking.
- 6** When cooking is complete, serve fajitas wrapped in soft tortillas and top as desired.



TIP: Serve with sour cream, a squeeze of lime, jalapeños and fresh coriander.

LAMB KOFTA WITH SPICED SWEET POTATO WEDGES

PROGRAM: AIR FRY | **PREP:** 20 MINUTES | **COOK TIME:** 20 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

400g minced lamb
 20g fresh breadcrumbs, soaked briefly in cold water and squeezed out
 1 spring onion, finely chopped
 1 garlic clove, peeled, minced
 2 teaspoons Baharat spice mix
 1½ tablespoons coriander, finely chopped
 1½ tablespoons parsley, finely chopped
 Salt and ground black pepper, as desired
 700g sweet potatoes, peeled, cut into 1.25cm wedges
 2 tablespoons olive oil
 1 teaspoon paprika
 Extra roughly chopped parsley and coriander, to garnish
 Cooking spray
 Warm pitta bread, to serve

You will need four soaked 20cm wooden skewers for this recipe.



DIRECTIONS

- 1 In large bowl, mix minced lamb, breadcrumbs, spring onion, garlic, Baharat spice, coriander, parsley, salt and pepper. Add salt and ground black pepper, as desired. Divide the mixture into four equal portions and shape evenly onto each skewer leaving 4cm at each end of the skewer
- 2 In large bowl, toss sweet potato with olive oil, salt, pepper and paprika.
- 3 Insert divider and both crisper plates into the drawer. Spray Zone 1 with cooking spray, then add the skewers. Place the sweet potato wedges in Zone 2. Insert drawer into unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 20 minutes. Select SYNC. Press START/STOP to begin cooking.
- 5 When 10 minutes remain, open drawer and using silicone-tipped tongs, flip the kebabs and toss the potatoes.
- 6 When cooking is complete, garnish lamb and sweet potatoes with coriander. Serve hot, with warm pitta bread.

TIP: Serve with mint yogurt sauce, by combining 150ml Greek yogurt with handful of chopped mint, and salt as desired.

TOAD IN THE HOLE

PROGRAM: ROAST | **PREP:** 10 MINUTES | **COOK TIME:** 18 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

8 pork sausages
1 tablespoon vegetable oil
130g plain flour
¼ teaspoon salt
2 large eggs, beaten
180ml semi-skimmed milk

DIRECTIONS

- 1 Add sausages to 20cm x 25cm heat-proof dish and toss in oil.
- 2 Insert both crisper plates into the drawer. Add heat-proof dish and close drawer.
- 3 Select MEGAONE, select ROAST, set temperature to 210°C and set time to 18 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
- 4 In large bowl, add flour and salt. Slowly mix in beaten eggs and milk until a smooth batter forms.
- 5 When 11 minutes remain, open drawer, turn sausages over and carefully pour the batter mix into the heat-proof dish. Close drawer to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, remove heat-proof dish. Allow to cool for a few minutes before serving.



TIP: Use vegan or vegetarian sausages for a meat free version.

TIP: Serve with gravy of choice.

FISH 'N' CHIPS

PROGRAM: AIR FRY AND ROAST | **PREP:** 40 MINUTES | **COOK TIME:** 24-26 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

CHIPS

1kg King Edward or Maris Piper potatoes, peeled and cut into 1.5cm thick chips

2 tablespoons sunflower oil

Salt and ground black pepper, as desired

2 teaspoons semolina (optional)

FISH

2 slices stale bread, crusts removed and torn into pieces

1 garlic clove, peeled

Zest of 1 lemon

5g fresh parsley, leaves and stalks

Salt and ground black pepper, as desired

4 x 120g 2.5cm skinless cod fillets, pat dry

2 tablespoons sunflower oil

Cooking spray

Tartar sauce (Optional)

Mushy peas (Optional)

TOPPINGS (OPTIONAL)

Lemon wedges

Chopped parsley

DIRECTIONS

- 1 Place chips in a large bowl, cover with cold water and allow to soak for 30 minutes to remove excess starch. Rinse and pat potatoes dry.
- 2 Return chips to the large bowl and toss with oil, salt, pepper, and semolina until evenly coated. Insert divider and both crisper plates into the drawer. Add chips to Zone 1.
- 3 In a food process, add bread, garlic, lemon zest, parsley, salt and pepper and process until fine in texture. Then transfer to a shallow bowl.
- 4 Evenly brush fillets with oil, then press into the breadcrumb mixture. Spray Zone 2 crisper plate with cooking spray, then add the fillets. Insert drawer into unit.
- 5 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 26 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 170°C and set time to 14 minutes. Select SYNC. Press START/STOP to begin cooking.
- 6 Using silicone-tipped tongs, toss chips a few times throughout the cooking cycle to ensure even cooking. When 2 minutes, remain check if cooked.
- 7 When cooking is complete, remove fish and chips, garnish with lemon wedges, parsley and serve with tartar sauce and mushy peas.



CHILLI SALMON SKEWERS WITH GINGER SOY VEGETABLES

PROGRAM: AIR FRY | **PREP:** 10 MINUTES | **MARINATE:** 1 HOUR
COOK TIME: 15 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

SALMON

2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon honey
1 tablespoon sriracha chilli sauce
½ teaspoon sesame oil
600g salmon fillet, cut into 2.5cm pieces

VEGETABLES

2.5cm piece ginger, peeled, minced
1 small garlic clove, peeled, minced
1 tablespoon sesame oil
2 tablespoons soy sauce
1½ teaspoons Chinese five spice
800g mixed vegetable selection of green beans, broccoli and baby corn, cut into 3cm pieces

SAUCE

4 tablespoons soy sauce
½ tablespoon rice vinegar
2.5cm piece ginger, peeled, minced
1½ tablespoons honey
1 tablespoon sriracha

You will need four soaked 25cm wooden skewers for this recipe.

DIRECTIONS

- 1** In a large bowl, combine soy sauce, honey, sriracha and sesame oil. Place salmon in marinade and evenly cover. Transfer bowl to refrigerator and let salmon marinate for 1 hour. Once marinated, divide salmon into four portions, and thread evenly onto four skewers.
- 2** In large bowl, combine ginger, garlic, sesame oil, soy sauce and Chinese five spice. Add vegetables and allow to marinate for 10 minutes.
- 3** Insert both crisper plates into drawer. Place the vegetables in the drawer, then layer the skewers on top. Insert the drawer into the unit.
- 4** Select MEGAZONE, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 5** When 9 minutes remain, turn salmon and toss vegetables. Close drawer and continue cooking.
- 6** In a small bowl, whisk all sauce ingredients.
- 7** When cooking is complete, serve salmon skewers with vegetables and drizzle with ginger soy sauce. Serve with rice if desired.





SPICY TOFU WITH GREEN VEGETABLES

PROGRAM: AIR FRY AND ROAST | **PREP:** 10 MINUTES | **AIR FRY:** 18 MINUTES
ROAST: 15 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

SOY GINGER MARINADE

2 tablespoon coriander stalks,
finely chopped

3 tablespoons soy sauce

2 tablespoons olive oil

3 tablespoons honey

3 tablespoons sesame oil

3 tablespoons rice vinegar

1 garlic, clove, peeled,
minced

2.5cm piece fresh ginger, peeled,
minced

Salt and ground black pepper,
as desired

VEGETABLES

250g broccoli, cut in 2.5cm florets

150g mange tout

250g green beans, cut in half

TOFU

2 tablespoons cornflour

½ tablespoon Chinese five spice

¼ teaspoon cayenne

½ teaspoon salt

600g firm tofu, pat dry and cut into
2cm cubes

DIRECTIONS

- 1** In a large bowl, whisk together all marinade ingredients. Add the vegetables, toss to evenly coat and let marinate for 10 minutes.
- 2** In large bowl, mix cornflour, Chinese 5 spice, cayenne and salt. Add tofu and toss until coated.
- 3** Insert divider and crisper plates into the drawer. Place tofu in Zone 1 and vegetables in Zone 2, reserving any marinade. Insert drawer into unit.
- 4** Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 18 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP to begin cooking.
- 5** When 7 minutes remain, open the drawer and using silicone-tipped tongs, toss both tofu and vegetables. Close drawer to continue cooking.
- 6** When cooking is complete, transfer vegetables to a bowl, top with crispy tofu and drizzle with any remaining soy ginger marinade. Serve immediately.



POTATO, SUNDRIED TOMATO & SPRING ONION FRITTATA

PROGRAM: AIR FRY | **PREP:** 10 | **COOK TIME:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

8 large eggs
60ml double cream
15g fresh parsley, finely chopped
5g chives, finely chopped
1 tablespoon capers, drained, finely chopped
40g sundried tomatoes, drained and finely chopped
4 spring onions, finely sliced
30g Cheddar cheese, grated
1 teaspoon salt
½ teaspoon ground black pepper
350g cooked potatoes, cut in 1cm slices

DIRECTIONS

- 1 Neatly line a 20cm x 25cm heat-proof dish with baking parchment.
- 2 In large bowl, beat eggs with cream, parsley, chives, capers, sundried tomatoes, spring onions, Cheddar cheese, salt, and pepper until evenly combined.
- 3 Place potatoes in an even layer in the prepared dish and evenly cover with the egg mixture.
- 4 Insert crisper plates into the drawer. Place dish into drawer, insert drawer into unit.
- 5 Select MEGAZONE, select AIR FRY, set temperature to 180°C and set time to 20 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
- 6 When 5 minutes remain, open drawer and cover dish with foil. Close drawer to continue cooking.
- 7 When cooking is complete, remove baking dish and transfer to a board. Allow to cool for 5 minutes before cutting. Serve with a crisp green salad and crusty bread.



CHEESY POTATO & PEA PASTIES & CORONATION CHICKEN PASTIES

PROGRAM: AIR FRY | **PREP:** 15 MINUTES | **COOK TIME:** 20 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 x 320g pre-made rolled short crust pastry

2 eggs, beaten

Nonstick cooking spray

CHEESY POTATO & PEA PASTIES

150g garlic and herb cream cheese

1 teaspoon lemon juice

½ teaspoon salt

Ground black pepper, as desired

50g mature Cheddar cheese, grated

200g cooked potatoes, cut into 2cm cubes

2 spring onions, sliced

70g frozen peas, defrosted

CORONATION CHICKEN PASTIES

250g cooked chicken breasts, shredded

2 tablespoons sultanas

2 teaspoons medium curry powder

1 tablespoon fresh coriander, chopped

2 tablespoons mango chutney

1 teaspoon lemon juice

1 tablespoon korma paste

120g crème fraîche

½ teaspoon salt

Ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 To prepare the cheesy potato and pea pasties, combine cream cheese and lemon juice in a large bowl. Then add remaining ingredient and mix until evenly combined.
- 2 To prepare the coronation chicken pasties, place all ingredients in a large bowl and toss until evenly combined.
- 3 Unroll pastry sheets and cut both in half to create four rectangles, approx. 17cm x 23cm. Brush the edges of each sheet with egg mixture.
- 4 Place half the cheesy potato mixture onto one side of a pastry sheet, leaving a 2cm boarder. Fold the sheet up over the filling and press down on the edges to seal. Working around the edges, tightly tuck the top edge under and press together. Brush the top with the egg mixture and using a fork make a couple holes to release steam.
- 5 Repeat step 4 with the remaining cheesy potato mixture and the coronation chicken mixture.
- 6 Insert divider and both crisper plates into the drawer. Spray crisper plates with cooking spray. Add 2 pasties to each Zone, insert drawer into unit.
- 7 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C, and set time to 20 minutes. Select MATCH and press START/STOP to begin cooking. With 5 minutes left, flip pasties to allow for a crisp finish.
- 8 When cooking is complete, pasties will be golden and crisp.



TRIPLE CHEESE & CHUTNEY TOASTIES

PROGRAM: AIR FRY | **PREP:** 15 MINUTES | **COOK TIME:** 10 MINUTES
MAKES: 4-6 SANDWICHES, DEPENDING ON BREAD SIZE

INGREDIENTS

100g Gruyère cheese, grated
100g Emmental cheese, grated
150g mature Cheddar cheese, grated
2 tablespoons chives, finely chopped
Salt and ground black pepper, as desired
8 thick slices sourdough bread
4 teaspoons unsalted butter, softened
2 teaspoons Dijon mustard
4 tablespoons chutney of choice

DIRECTIONS

- 1** In medium bowl, mix cheeses, chives, salt and pepper together.
- 2** To assemble the sandwiches, cover each slice of bread with butter, then place the bread butter side down on a board. Top 4 pieces of bread with mustard and the prepared cheese mixture. Spread the chutney on the remaining 4 slices. Close the sandwiches with the butter on the outside.
- 3** Insert both crisper plates into the drawer and place all sandwiches on crisper plate. Insert drawer into unit.
- 4** Select MEGAZONE, select AIR FRY and set temperature to 200°C and set time to 10 minutes. Press the START/STOP to begin cooking.
- 5** When 5 minutes remain, remove drawer from unit and using silicone-tipped tongs carefully turn the sandwiches. Close drawer to continue cooking.
- 6** When cooking is complete, remove the sandwiches from drawer and enjoy hot.





BLUEBERRY & LEMON LOAF

PROGRAM: BAKE | **PREP:** 15 MINUTES | **COOK TIME:** 50 MINUTES
MAKES: 1 LOAF

INGREDIENTS

1 teaspoon sunflower oil,
for greasing
200g self-raising flour
1 teaspoon baking powder
 $\frac{3}{4}$ teaspoon sea salt
Zest of 1 lemon
2 teaspoons vanilla essence
125g golden caster sugar
100ml sunflower oil

DRIZZLE

Juice of 1 lemon
60g caster sugar

DIRECTIONS

- 1 Grease a Ninja loaf tin or 23cm × 12.5cm loaf tin with oil or line a loaf tin with baking parchment.
- 2 In a large bowl, sift together flour, baking powder and salt. Whisk in lemon zest, vanilla, sugar, oil, yogurt and eggs until evenly combined. Gently stir in the blueberries then transfer the mixture to the prepared tin.
- 3 Insert both crisper plates into unit. Place loaf tin inside and close drawer.
- 4 Select MEGAZONE select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 50 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
- 5 When 20 minutes remain, open drawer and cover loaf tin with foil to prevent over browning. Close drawer to continue cooking.
- 5 In a small bowl, whisk together the drizzle ingredients until sugar is dissolved.
- 7 Cooking is complete when a wooden cocktail stick inserted in the centre of loaf comes out clean.
- 8 Once loaf is cooked, use a cocktail stick to prick the top of the loaf, and pour over drizzle. Allow to cool in the loaf tin before serving.



TIP: Use oven gloves to remove loaf tin.

RASPBERRY & WHITE CHOCOLATE BLONDIES

PROGRAM: BAKE | **PREP:** 10 MINUTES | **COOK TIME:** 23-24 MINUTES
MAKES: 8-10 SERVINGS

INGREDIENTS

170g salted butter,
melted plus 1 tablespoon
for greasing
200g soft light brown sugar
2 medium eggs
1½ teaspoons vanilla essence
200g plain flour
½ teaspoon salt
150g white chocolate chips
70g fresh or frozen
raspberries

DIRECTIONS

- 1 Grease and line a shallow 20cm x 25cm heat-proof dish or tin with baking parchment.
- 2 In large mixing bowl, mix melted butter, sugar, eggs and vanilla together until smooth. Stir in flour and salt until combined. Fold in white chocolate chips and raspberries. Then transfer the batter to the prepared dish.
- 3 Insert both crisper plates into the drawer and place dish into drawer.
- 4 Select MEGAZONE, select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 24-25 minutes. Press START/STOP to begin cooking. Continue to cook for a further 2 minutes for a less fudgy blondie.
- 5 When cooking is complete, carefully remove and leave to cool before cutting into 8 to 10 pieces.



Air Fry Cooking Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION
FRESH VEGETABLES		
Asparagus	400g	Whole, stems trimmed
Beetroot	6 small or 4 large (about 1kg)	Whole
Bell Peppers	4 (600g)	Whole
Broccoli	400g	Cut in 2.5cm florets
Brussels Sprouts	640g	Cut in half, stem removed
Butternut squash	500-750g	Cut in 2.5cm pieces
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.5cm pieces
Cauliflower	600g	Cut into 2.5cm florets
Celeriac	600g	Peel and cut into 1.5cm cubes, 2 tbsp oil
Corn on the cob	4 ears	Whole ears, husks removed, ends trimmed
Courgette	500g	Cut in quarters lengthwise, then cut into 2.5cm pieces
Fine Green Beans	400g	Trimmed
Kale (for chips)	225g	Torn in pieces, stems removed
Mushrooms	300g	Wiped, cut in quarters
Portobello mushrooms	250g	Whole, brush with oil
Parsnips	500g	Peel and cut into 1.5cm lengths, 1 tbsp oil
Potatoes, white e.g. King Edward, Maris Piper or Russet	1kg	Cut in 2.5cm wedges
	500g	Hand-cut chips*, thin
	500g	Hand-cut chips*, thick
	500g	Cut into even sized pieces
	4 whole (185-250g each)	Pierced with fork 3 times
Potatoes, sweet	1kg	Cut in 2.5cm chunks
	4 whole (185-250g each)	Pierced with fork 3 times
Turnip	500g	Peel and cut into 1.5cm cubes, 2 tbsp oil
FRESH POULTRY		
Chicken breasts	4 (600g)	None
Chicken thighs	6 thighs (125-150g each/750-900g)	Bone in/skin on
	6-8 thighs (100g each/600-800g)	Boneless/skinless
Chicken wings	1kg	None
Duck breasts	2 (400g)	Slash skin, cook breast side down, turn over halfway
FRESH FISH & SEAFOOD		
Cod fillets	4 (480g)	None
Fish cakes	2 (145g each)	None
Prawns	16 jumbo (165g)	None
Salmon fillets	4 (520g)	None

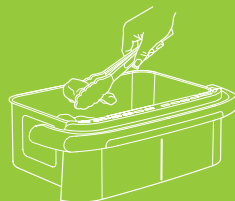
Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
2 tsp	200°C	6-8 mins
None	200°C	40-60 mins
None	200°C	15-16 mins
1 Tbsp	200°C	11 mins
2 Tbsp	200°C	13-15 mins
1 Tbsp	200°C	16-18 mins
1 Tbsp	200°C	14-16 mins
2 Tbsp	200°C	13-15 mins
1 Tbsp	200°C	14-16 mins
1 Tbsp	200°C	15-18 mins
1 Tbsp	200°C	8-10 mins
1 Tbsp	200°C	8-10 mins
None	150°C	9 mins
1 Tbsp	200°C	10 mins
1 Tbsp	180°C	9-10 mins
1 Tbsp	200°C	12-14 mins
1 Tbsp	200°C	22-26 mins
1/2-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	16-18 mins
1/2-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	18-20 mins
2 Tbsp, vegetable oil	200°C	15-20 mins
1 Tbsp	180°C	43-48 mins
1 Tbsp	200°C	20 mins
1 Tbsp	180°C	32-40 mins
1 Tbsp	200°C	15-17 mins
Brushed with oil	200°C	18-20 mins
Brushed with oil	200°C	19-22 mins
Brushed with oil	200°C	15-16 mins
Brushed with oil	200°C	30-32 mins
Brushed with oil	200°C	18-22 mins
Brushed with oil	200°C	8-10 mins
None	180°C	17-18 mins
1 Tbsp	200°C	4 mins
Brushed with oil	210°C	12-14 mins

MEGAZONE

When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.

For best results, toss food often with silicone-tipped tongs.



We recommend frequently checking your food and tossing it to ensure desired results.

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, toss often.

*After cutting potatoes, allow uncooked chips to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat chips dry. The drier the chips, the better the results.

Air Fry Cooking Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION
FRESH BEEF		
Burgers	4 (115g each)	2.5cm thick
Steaks*	2 (230g each)	Whole
FRESH PORK		
Bacon	4 rashers	None
Gammon steak	1 (225g)	Cut rind at 2cm, turn over after 5 mins
Pork chops	2 bone-in (250g each)	None
	4 boneless (100g)	None
	2 Pork fillets (350-500g each)	None
Sausages	8 (410g)	None
	16 (820g)	None
FRESH LAMB		
Lamb chops	4 (340g)	None
Lamb steaks	3 (300g)	None
FROZEN FOODS		
Breaded fish fillets	4 (440g)	Turn halfway
Breaded garlic mushrooms	300g	None
Chicken goujons	15 (270g)	None
Chicken Kiev	4 (500g)	None
Chicken nuggets	24 (400g)	None
Fish fillets in batter	4 (440g)	Turn halfway
Fish fingers	10 (280g)	None
Hash browns	7 (390g)	Single layer
Potato croquettes	550g	None
Prawn tempura	8 (140g)	Turn halfway
Roast potatoes	700g	None
Scampi in breadcrumbs	280g	None
Vegan burgers	4 (265g)	Single layer
Vegan nuggets	14 (320g)	Single layer
Vegetarian sausages	6 (270g)	None
Yorkshire pudding	8 (150g)	None

* If you prefer a rarer steak, choose the min time and if you prefer a well done steak, cook to max time

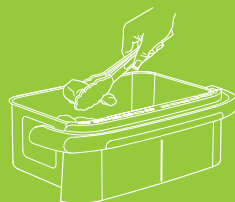
Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
None	190°C	12-14 mins
Brushed with oil	200°C	7-10 mins
None	210°C	6 mins
Brushed with oil	190°C	10-12 mins
Brushed with oil	200°C	12-13 mins
Brushed with oil	200°C	10-12 mins
Brushed with oil	190°C	22-27 mins
None	200°C	13-15 mins
None	200°C	13-15 mins
Brushed with oil	180°C	11-12 mins
Brushed with oil	180°C	12-13 mins
None	200°C	13-15 mins
None	190°C	10-12 mins
None	190°C	9-10 mins
None	180°C	20-22 mins
None	200°C	10-12 mins
None	180°C	18 mins
None	200°C	9-10 mins
None	200°C	15 mins
None	190°C	18-19 mins
None	190°C	8-9 mins
None	190°C	20 mins
None	200°C	9-10 mins
None	200°C	11 mins
None	200°C	8 mins
None	190°C	9-10 mins
None	180°C	3-4 mins

MEGAZONE

When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.

For best results, toss food often with silicone-tipped tongs.



We recommend frequently checking your food and tossing it to ensure desired results.

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, toss often.

NOTE: Don't see the food you are looking for in the charts? Decrease the cook time on the packaging by 25%. For best results, check food often and increase cook time if necessary.

Air Fry Cooking Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION
CHIPS		
Home made chips, 1cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry
Home made chips, 2cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry
Frozen chunky oven chips	500g	None
Frozen crinkle chips	500g	None
Frozen curly fries	700g	None
Frozen French fries	500g	None
Frozen gastro chips	700g	None
Frozen potato wedges	650g	None
Frozen skin on fries	500g	None
Frozen straight cut chips	500g	None
Frozen sweet potato fries	500g	None



Homemade chips



Chunky Chips



Crinkle Chips



French Fries

Max Crisp Cooking Chart, Ideal for frozen foods

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION
FROZEN FOOD		
Battered onion rings	300g	None
Chicken dippers	400g	None
Chicken wings	1kg	None
Chicken nuggets	400g	None
Fish goujons	275g	None
French Fries	500g	None
Mozzarella sticks	180g	None
Popcorn chicken	500g	None
Potato pops	500g	None
Waffle fries	550g	None

NOTE There is no temperature adjustment available or necessary when using the Max Crisp function.

NOTE Best for cooking smaller quantities of frozen food which may need a high temperature.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
1-2 Tbsp oil	200°C	16-18 mins
1-2 Tbsp oil	200°C	18-20 mins
None	200°C	20 mins
None	210°C	18-20 mins
None	210°C	18-20 mins
None	180°C	20-22 mins
None	210°C	22 mins
None	190°C	20 mins
None	200°C	18-20 mins
None	200°C	18 mins
None	180°C	22-24mins



Potato Wedges



Sweet Potato Fries

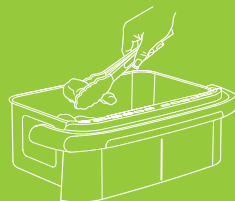
Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

TOSS IN OIL	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
None	10 mins
None	12 mins
None	30 mins
None	9-10 mins
None	10 mins
None	14-16 mins
None	7-8 mins
None	12 mins
None	12 mins
None	14-16 mins

MEGAZONE

When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.

For best results, toss food often with silicone-tipped tongs.



We recommend frequently checking your food and tossing it to ensure desired results.

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, toss often.

NOTE: If cooking smaller amounts of food, use the recommended temperature, but reduce the time. For best results, check food and toss it often until it reaches the desired outcome.

Roast Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL
FRESH MEAT			
Chicken, whole	2.2kg	Truss if desired, turn over halfway	Rub with oil
Beef topside, rolled roasting joint	1.4kg	None, turn over halfway, protect with foil	Rub with oil
Pork, loin, boneless	1kg	None, turn over halfway	Score fat
Rolled shoulder of pork	2.3kg	None, turn over halfway,	Rub with oil
Whole leg of lamb	2kg	None, turn over halfway	Rub with oil

Dehydrate Chart

INGREDIENTS	PREPARATION
FRESH FRUITS & VEGETABLES	
Apples	Core removed, cut in 3mm slices, rinsed in lemon water, patted dry
Asparagus	Cut in 2.5cm pieces, blanched
Bananas	Peeled, cut in 3mm slices
Beetroot	Peeled, cut in 3mm slices
Aubergine	Peeled, cut in 3mm slices, blanched
Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed
Ginger root	Cut in 3mm slices
Mangoes	Peeled, cut in 3mm slices, stone removed
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)
Pineapple	Peeled, cored, cut in 3mm - 1.25cm slices
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices
Tomatoes	Cut in 3mm slices
FRESH MEAT, POULTRY, FISH	
Beef, Chicken, Turkey Jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight
Salmon jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight

TEMP	COOK TIME MEGAZONE
190°C	40-45 mins
160°C	55 mins (medium)
190°C	50 mins
180°C	1 hour 30 mins
190°C	1 hour 10 mins (well done)

MEGAZONE

When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.

We recommend frequently checking your food and tossing it to ensure desired results.

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, toss often.

TEMP	DEHYDRATE TIME
60°C	7-8 hours
60°C	6-8 hours
60°C	8-10 hours
60°C	6-8 hours
60°C	6-8 hours
60°C	4 hours
60°C	6 hours
60°C	6-8 hours
60°C	6-8 hours
60°C	6-8 hours
60°C	6-8 hours
60°C	6-8 hours
60°C	6-8 hours
70°C	5-7 hours
70°C	3-5 hours

Using DualZone Technology: SYNC

Now you can cook two different foods with two different cook times, and watch as they finish at the same time. Simply program each Zone and let the **SYNC** feature do the rest.

CHOOSE ANY TWO

ADD ONE RECIPE PER ZONE

RECIPE	AMOUNT
Fish Cakes	4 fish cakes (145g each)
Balsamic Roasted Tomatoes	500g cherry tomatoes
Honey Sage Pork Steaks	2-3 boneless pork steaks (120g each)
Cajun Potatoes	4 medium potatoes, diced (800g)
Lemon asparagus	400g whole spears
Miso Glazed Salmon	4 salmon fillets (120g each)
Honey Hazelnut Brussels Sprouts	500g Brussels sprouts, cut in half
Buffalo Chicken Thighs	6 boneless skinless chicken thighs (110-140g each)
Plant Based Burger	4 burgers (125g each) plant-based ground
Mediterranean Cauliflower	600g cauliflower, cut in 2.5cm florets
Frozen French Fries	500g
Corn on the cob	4

NOTE: For best results, start checking food 2 minutes before cook time is complete. Stop cooking at any time if the desired level of crispiness has been achieved, but make sure any foods have reached a food-safe temperature.

NOTE: For all recipes in this chart, season with salt and pepper as desired. Toss often.

SET BOTH ZONES AND USE SYNC		
MIX OR COMBINE THESE INGREDIENTS	FUNCTION	TEMP/TIME
None	Air Fry	200°C 12-15 minutes
60ml balsamic vinegar 1 Tbsp vegetable oil	Roast	200°C 10-15 minutes
1 Tbsp vegetable oil 1 Tbsp honey, 1/2 teaspoon dried sage	Roast	200°C 15-17 minutes
2 Tbsp vegetable oil 2 Tbsp Cajun seasoning	Air Fry	200°C 30 minutes
Brush with melted butter and 1 teaspoon lemon juice	Air Fry	200°C 6-8 minutes
2 Tbsp miso paste, 1 teaspoon vegetable oil Rub on to salmon	Air Fry	200°C 12-14 minutes
2 Tbsp vegetable oil, 60ml honey, 60g chopped hazelnuts	Air Fry	200°C 13-15 minutes
150ml buffalo sauce, toss with chicken	Air Fry	200°C 20-22 minutes
4 teaspoon BBQ sauce	Air Fry	190°C 12 minutes
120ml tahini, 4 Tbsp vegetable oil	Air Fry	200°C 13-15 minutes
Season as desired	Air Fry	180°C 20 minutes
Brush with melted butter	Roast	180°C 15-17 minutes

TABLE DES MATIÈRES

Utilisation de votre friteuse sans huile	
Ninja® Foodi® FLEXDRAWER	39
Utilisation de la MEGAZONE	40
Utilisation de la technologie DualZone™	42
Préparer un repas avec le plat de cuisson	44
Recettes	46
Poulet	
Poulet rôti et ses légumes	46
Poulet chasseur et pommes de terre grenaille	48
Viande	
Poitrine de porc avec chou au soja et au gingembre	49
Gigot d'agneau à la grecque et légumes	50
Fajitas à la viande et aux légumes	52
Kefta d'agneau et patates douces épicées en quartiers	53
Toad in the Hole (plat anglais de saucisses rôties)	54
Poisson	
Fish and Chips	55
Brochettes de saumon au piment avec légumes au soja et au gingembre	56
Végétarien	
Tofu épicé et légumes verts	58
Frittata de pommes de terre, tomates séchées et oignons nouveaux	59
En-cas	
Chaussons aux fromages, pommes de terre et petits pois, et chaussons au poulet	60
Croque-monsieur trois fromages au chutney	61
Desserts	
Cake aux myrtilles et au citron	62
Gâteau fondant aux framboises et au chocolat blanc	63
Tableaux de cuisson	64
Air Fry (Frire sans huile)	64
Max Crisp	68
Roast (Rôtir)	70
Dehydrate (Déshydrater)	70
Utilisation de la technologie DualZone™ : la fonction SYNC	72

NINJA
TEST
KITCHEN



SCANNEZ
POUR PLUS DE
RECETTES

www.ninjatestkitchen.eu

UTILISATION DE VOTRE FRITEUSE SANS HUILE NINJA® FOODI® FLEXDRAWER

7 PROGRAMMES DE CUISSON

MAX CRISP

Parfait pour cuisiner de petites quantités d'aliments surgelés qui nécessitent peut-être une température élevée

Air Fry (Frire sans huile)

Parfait pour les aliments frais comme les ailes de poulet et tous vos en-cas congelés préférés

ROAST (RÔTIR)

Parfait pour rôtir viandes et légumes

BAKE (CUIRE AU FOUR)

Parfait pour réaliser des gâteaux et autres desserts au four

REHEAT (RÉCHAUFFER)

Parfait pour réchauffer les restes

DEHYDRATE (DÉSHYDRATER)

Parfait pour les chips de légumes et de fruits, et la viande séchée

PROVE (FAIRE LEVER)

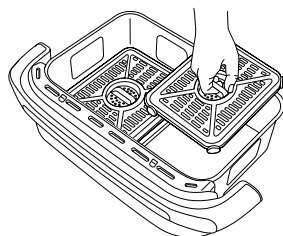
Créez un environnement idéal pour faire reposer et lever la pâte.

POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX

PLAQUES DE CUISSON

Les plaques de cuisson permettent de faire dorer les aliments de manière homogène. Sauf indication contraire, nous vous recommandons de les utiliser à chaque fois que vous faites frire sans huile et pour toutes les recettes figurant dans le présent guide.

CONSEIL: Installez les plaques à légumes avec les bords incurvés à l'extérieur du tiroir



Conseils de nettoyage :

Nous recommandons toujours de nettoyer entre les utilisations pour éviter les débris cuits.

Pour un nettoyage rapide :

retirez divisorio e piastra per frittura antiaderente, et lavez-les dans l'évier. Égouttez ou essuyez toute graisse du tiroir. Remplissez le tiroir d'eau bouillante et d'un filet de liquide vaisselle. À l'aide d'une brosse à vaisselle, retirez soigneusement les résidus alimentaires. Égoutter l'eau dans l'évier et rincer à l'eau douce. Égoutter et sécher.

Pour un nettoyage en profondeur :

retirez divisorio e piastra per frittura antiaderente. Lavez soigneusement le tiroir et les accessoires dans l'évier OU placez le tiroir et les accessoires dans un lave-vaisselle.



Végétarien

Utilisation de la MEGAZONE

TRANSFORMEZ LA MEGAZONE EN DUAL ZONE

Cuisez dans un grand tiroir ou séparez-le pour obtenir deux compartiments de cuisson indépendants.



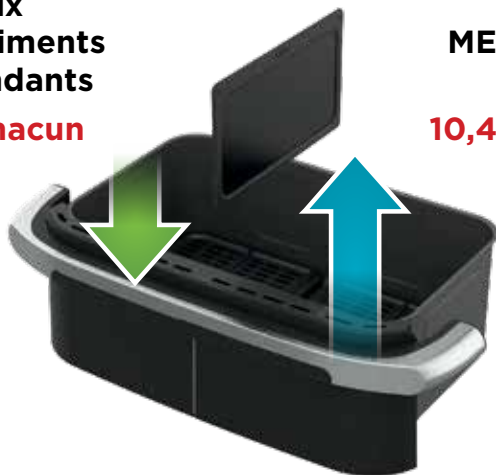
MEGAZONE POLYVALENTE

Deux
compartiments
indépendants

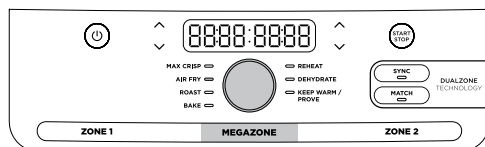
5,2 L chacun

Une
MEGAZONE

10,4 L au total

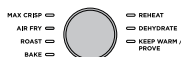


Pour cuisiner une grande fournée d'une seule préparation, enlevez le séparateur pour utiliser le compartiment de cuisson comme une friteuse sans huile traditionnelle.



ÉTAPE 1 : Sélectionner MEGAZONE

- Placez les aliments dans le tiroir.
- Tournez le bouton principal pour sélectionner un mode de cuisson (par ex. AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)).



REMARQUE : Si vous souhaitez cuisiner uniquement dans le compartiment 2, sélectionnez d'abord le compartiment 2, puis un programme.

ÉTAPE 2 : Régler la durée et le temps de cuisson

- Utilisez les flèches TEMP pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME pour régler le temps de cuisson.



ÉTAPE 3 : Démarrer la cuisson

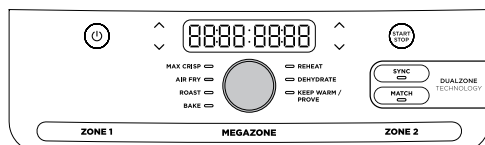
- Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.

CONSEIL : pour frire sans huile des ingrédients fraîchement panés, assurez-vous de les paner selon la bonne technique. Il est important de tremper les aliments d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Pressez la chapelure afin qu'elle adhère bien aux aliments, pour que les miettes ne soient pas détachées par le ventilateur.

Utilisation de la technologie DualZone

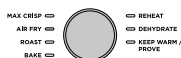
La fonction SYNC

**Vous voulez cuisiner 2 aliments en utilisant 2 fonctions, températures ou temps de cuisson différents ?
Programmez chaque compartiment et utilisez la fonction SYNC pour que les deux compartiments finissent en même temps.**



ÉTAPE 1 : Programmer le compartiment 1

- Insérez le séparateur en silicone au milieu du tiroir.
- Placez les aliments dans le tiroir.
- L'appareil sélectionne par défaut le compartiment 1.
- Tournez le bouton principal pour sélectionner un mode de cuisson (par ex. Air Fry (Frire sans huile)).



ÉTAPE 2 : Régler la durée et le temps de cuisson

- Utilisez les flèches TEMP pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME pour régler le temps de cuisson.



ÉTAPE 3 : Programmer le compartiment 2

- Sélectionnez le compartiment 2.
- Tournez le bouton principal pour sélectionner un mode de cuisson (par ex. Roast (Rôti)), et répétez l'étape 2.



ÉTAPE 4 : Démarrer la cuisson

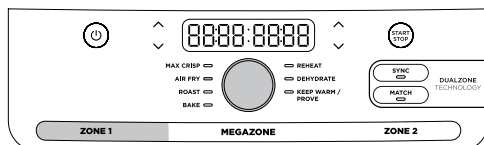
- Sélectionnez la fonction SYNC.
- Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Le compartiment avec le temps de cuisson le plus court affichera HOLD (En attente).



REMARQUE : La cuisson s'arrête automatiquement lorsqu'un tiroir est ouvert. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

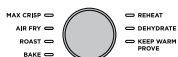
La fonction MATCH (Dupliquer)

Vous cuisinez les mêmes aliments dans les deux compartiments ? Réglez le compartiment 1 et utilisez le bouton MATCH (Dupliquer) pour appliquer automatiquement les mêmes réglages au compartiment 2.



ÉTAPE 1 : Programmer le compartiment 1

- Insérez le séparateur en silicone au milieu du tiroir.
- Placez les aliments dans le tiroir.
- L'appareil sélectionne par défaut le compartiment 1.
- Tournez le bouton principal pour sélectionner un mode de cuisson (par ex. Air Fry (Frire sans huile)).



ÉTAPE 2 : Régler la durée et le temps de cuisson

- Utilisez les flèches TEMP pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME pour régler le temps de cuisson.



ÉTAPE 3 : Démarrer la cuisson

- Sélectionnez MATCH (Dupliquer).
- Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.



REMARQUE : Le temps de cuisson est automatiquement mis en pause lorsque le tiroir est ouvert. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

Préparer un repas avec le plat de cuisson

Avec le programme Roast (Rôtir) et les conseils ci-dessous, créez vos propres chefs-d'œuvre avec la friteuse sans huile MegaZone.

Choisissez une protéine

8 hauts de cuisse de poulet avec les os et la peau (125 g chacun)

4 côtelettes de porc avec l'os (175 g chacune)

8 côtelettes d'agneau avec l'os (85 g chacune)

4 filets de saumon (120 g chacun)

400 g de tofu ferme, égoutté, essuyé et coupé en morceaux

12 saucisses végétales (60 g chacune)

4 steaks hachés végétaux pour hamburgers (170 g chacun)

Choisissez un légume

300 g de brocoli, coupé en fleurons de 5 cm

500 g de chou de Bruxelles, extrémités coupées et coupés en deux (pour les plus gros)

400 g de courge musquée, pelée et coupée en dés de 2,5 cm

400 g de chou-fleur, coupé en fleurons de 5 cm

500 g de carottes, pelées et coupées dans le sens de la longueur en bâtonnets de 2,5 cm

500 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux si elles sont trop grosses

500 g de panais, pelés, coupés en quatre et taillés en bâtonnets de 7 cm

2 poivrons égrenés, coupés en bandes de 3 cm de large

500 g de patates douces, coupées en dés de 3 cm



Assaisonnez/ marinez

Teriyaki

Huile d'olive

Hoisin

Citron et romarin

Sauce barbecue

Sauce Peri Peri

Assaisonnements ou
marinade au choix

Cuisinez

Mélangez les ingrédients avec les assaisonnements ou la marinade.

Insérez les deux plaques de cuisson et retirez le séparateur, puis placez les ingrédients dans le tiroir MegaZone.

Appuyez sur MEGAZONE, puis sur ROAST (Rôtir), réglez la température sur 190 °C puis réglez la durée en fonction de la protéine choisie.

Poisson : 10 à 15 minutes

Porc, agneau ou protéines
végétales : 15 à 20 minute

Volaille : 20 à 25 minutes

POULET RÔTI ET SES LÉGUMES

PROGRAMME : ROAST (RÔTIR) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 55 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

POUR LE POULET

1 poulet entier (1,6 à 2 kg)
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
½ citron, coupé en quartiers
5 branches de thym
5 branches de romarin
1 tête d'ail, coupée en deux à la verticale
1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive

POUR LES LÉGUMES

600 g de pommes de terre Charlotte, coupées en deux dans la longueur, ou en quartiers si elles sont grosses
350 g de petites carottes, pelées, coupées en deux dans la longueur
350 g de gros panais, pelés, coupés en quartiers dans la longueur
2 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à café de sel de mer
Quelques branches de romarin, grossièrement hachées

SAUCE

2 cuillères à soupe de farine
300 g de bouillon de poulet, plus si besoin

PRÉPARATION

- 1 Assaisonnez l'intérieur du poulet avec du sel et du poivre, puis insérez le citron, le thym, le romarin et l'ail. Badigeonnez le dessus du poulet avec de l'huile et assaisonnez-le avec du sel et du poivre.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez les légumes avec l'huile, le sel et les branches de romarin.
- 3 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le poulet au milieu et insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez MEGAZONE, puis ROAST (Rôtir), réglez la température sur 190 °C et la durée sur 55 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 18 minutes, ouvrez le tiroir et disposez les légumes autour du poulet. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson. À l'aide d'une pince à embouts en silicone, mélangez les légumes 2 à 3 fois au cours de la cuisson.
- 6 La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 75 °C sur une thermosonde de cuisine à lecture instantanée. Transférez le poulet sur une planche et laissez reposer 10 minutes avant de le découper.
- 7 Servez le poulet avec les légumes racines et la sauce.

CONSEIL : Pour réaliser une sauce, versez les jus de cuisson du fond du tiroir dans une petite casserole et mélangez avec de la farine. Lorsqu'ils commencent à frémir, versez progressivement le bouillon de poulet et portez à ébullition. Ajoutez les restes de jus de cuisson éventuels et laissez mijoter pendant 4 minutes.



POULET CHASSEUR ET POMMES DE TERRE GRENAILLE

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 5 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 24 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 x 150 g de blancs de poulet
8 tranches de bacon fumé
750 g de pommes de terre grenaille, coupées en deux si elles sont trop grosses
1 cuillère à café d'huile végétale
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
100 g de cheddar râpé
4 cuillères à soupe de sauce barbecue

PRÉPARATION

- 1 Enroulez deux tranches de bacon autour de chaque blanc de poulet.
- 2 Dans un saladier de taille moyenne, mélangez l'huile aux pommes de terre et assaisonnez de sel et de poivre selon les goûts.
- 3 Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez les blancs de poulet dans le compartiment 1 et les pommes de terre dans le compartiment 2, puis insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et la durée sur 24 minutes. Sélectionnez le compartiment 2, puis appuyez sur Air Fry (Frire sans huile). Réglez la température sur 200 °C et la durée sur 22 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et recouvrez le poulet de fromage. Mélangez les pommes de terre à l'aide d'une pince à embouts en silicone et refermez le tiroir pour continuer la cuisson.
- 6 La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 75 °C sur une thermosonde de cuisine à lecture instantanée. Servez le poulet avec un filet de sauce barbecue et des pommes de terre grenaille.



POITRINE DE PORC AVEC CHOU AU SOJA ET AU GINGEMBRE

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) ET ROAST (RÔTIR)

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **MARINADE :** 2 HEURES

TEMPS DE CUISSON : 22 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

PORC

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

1 gousse d'ail pelée, émincée

2,5 cm de gingembre frais, pelé et émincé

¼ cuillère à café de poivre noir moulu

4 tranches de 125 g de poitrine de porc, chacune coupée en 3

SAUCE

50 g de sauce d'huître

1 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à soupe de sauce soja

1 cuillère à café de vinaigre de riz

1 cuillère à café d'huile de sésame

CHOU AU SOJA ET AU GINGEMBRE

1 chou de Milan de taille moyenne, centre retiré, émincé en lamelles de ½ cm

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

25 ml de sauce soja

1,5 cm de gingembre frais, pelé et émincé

Poivre noir moulu, selon les goûts

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand saladier, mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, l'ail, le gingembre et le poivre. Ajoutez le porc, couvrez de sauce et laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 2 Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce, puis réservez.
- 3 Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients pour le chou jusqu'à le recouvrir uniformément.
- 4 Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le porc dans le compartiment 1 et le chou dans le compartiment 2, puis insérez le tiroir dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frir sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 22 minutes. Sélectionnez le compartiment 2, puis Roast (Rôtir). Réglez la température sur 200 °C et la durée sur 11 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsqu'il reste 11 minutes dans le compartiment 1, ouvrez le tiroir pour retourner le porc, puis refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 7 Lorsqu'il reste 6 minutes dans chaque compartiment, ouvrez le tiroir et badigeonnez le porc avec la préparation de sauce, puis mélangez le chou. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, servez le porc avec le chou en accompagnement.

CONSEIL : Servez avec du riz ou des nouilles avec de la coriandre fraîche

GIGOT D'AGNEAU À LA GRECQUE ET LÉGUMES

PROGRAMME : ROAST (RÔTIR) | **PRÉPARATION :** 20 MINUTES
MARINADE : 30 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 1 HEURE 10 MINUTES
QUANTITÉ : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 kg de gigot d'agneau
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
2 cuillères à soupe d'origan séché, à ajouter séparément
1 gros oignon rouge, pelé, coupé en tranches d'1 cm
2 poivrons rouges, coupés en morceaux de 2,5 cm
1 poivron jaune, coupé en morceaux de 2,5 cm
1 aubergine, coupée en quartiers d'1 cm dans la longueur
2 courgettes, coupées en tranches d'1 cm dans la longueur
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
150 g de feta, découpée en cubes de 1 cm
Jus d'½ citron

PRÉPARATION

- 1 Assaisonnez l'ensemble de l'agneau avec du sel, du poivre et l'origan. Laissez mariner à température ambiante pendant 30 minutes.
- 2 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez l'agneau sur le côté gras au milieu, et insérez le tiroir dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez MEGAZONE, puis Roast (Rôtir), réglez la température sur 190 °C et la durée sur 1 heure 10 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Lorsqu'il reste 25 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et retournez l'agneau. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 5 Dans un grand saladier, mélangez les oignons, les poivrons, l'aubergine, les courgettes, l'huile, 1 cuillère à soupe d'origan, du sel et du poivre.
- 6 Lorsqu'il reste 35 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et placez les légumes autour de l'agneau. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 7 Durant le cycle de cuisson, ouvrez le tiroir et mélangez les légumes pour garantir une cuisson homogène. Si l'agneau commence à trop colorer, recouvrez-le de papier aluminium.
- 8 La cuisson est terminée lorsque la température interne de l'agneau atteint 60 °C avec une thermosonde de cuisine à lecture instantanée. Transférez l'agneau sur une planche et enveloppez-le sans le serrer dans du papier aluminium. Laissez reposer pendant 10 à 20 minutes avant de le couper en tranches.
- 9 Ajoutez la feta et le jus de citron aux légumes et servez avec les tranches d'agneau et du yaourt à la menthe, selon l'envie.

CONSEIL : Servez avec une sauce de yaourt à la menthe que vous pouvez réaliser en mélangeant 150 ml de yaourt grec et une grosse poignée de menthe hachée, et du sel selon les goûts.



FAJITAS À LA VIANDE ET AUX LÉGUMES

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 17 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

MARINADE ÉPICÉE POUR FAJITAS

2 cuillères à soupe de paprika fumé

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

1 ½ cuillère à café de cumin moulu

1 cuillère à soupe d'origan séché

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Jus d'½ citron vert

2 cuillères à café de sel de mer

Poivre noir moulu, selon les goûts

FAJITAS

200 g de faux-filet, coupé en tranches de ½ cm

2 oignons, pelés, émincés en lamelles d'1 cm

2 poivrons rouges, émincés en lamelles d'1 cm

2 poivrons jaunes, émincés en lamelles d'1 cm

250 g de champignons Portobello, coupés en tranches

8 tortillas de taille moyenne, pour servir

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade, puis divisez-la dans deux grands bols.
- 2 Dans un des bols, ajoutez les tranches de viande, la moitié des oignons et la moitié des poivrons. Dans l'autre bol, ajoutez les champignons, le reste des oignons et des poivrons. Mélangez bien le tout pour enrober complètement les ingrédients de marinade.
- 3 Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le mélange de viande dans le compartiment 1 et le mélange de champignons dans le compartiment 2. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frir sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 17 minutes. Sélectionnez MATCH (Dupliquer). Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et mélangez les ingrédients à l'aide d'une pince à embouts en silicone, puis refermez le tiroir pour continuer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, roulez le mélange à fajitas dans les tortillas et accompagnez de garnitures selon l'envie.



CONSEIL : Servez avec de la crème fraîche, un trait de jus de citron vert, des jalapeños et de la coriandre fraîche.

KEFTA D'AGNEAU AVEC PATATES DOUCE ÉPICÉES EN QUARTIERS

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 20 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

400 g de viande d'agneau hachée
 20 g de chapelure fraîche,
 trempée rapidement dans de
 l'eau froide, puis pressée

1 oignon nouveau, finement émincé

1 gousse d'ail pelée et émincée

2 cuillères à café de mélange
 d'épices Baharat

1 ½ cuillère à soupe de coriandre
 finement hachée

1 ½ cuillère à soupe de persil
 finement haché

Sel et poivre noir fraîchement
 moulu, selon les goûts

700 g de patates douces,
 pelées et coupées en quartiers
 de 1,25 cm

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de paprika

Du persil et de la coriandre
 grossièrement hachés pour
 le dressage

Huile de cuisson à vaporiser

Pain pita chaud pour servir

Pour cette recette, vous aurez
 besoin de tremper quatre piques
 à brochette en bois de 20 cm.



PRÉPARATION

- 1 Dans un grand saladier, mélangez l'agneau haché, la chapelure, l'oignon nouveau, l'ail, le mélange d'épices Baharat, la coriandre, le persil, du sel et du poivre. Ajoutez du sel et du poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts. Séparez la préparation en quatre portions égales, puis pressez uniformément chaque portion sur une pique à brochette en laissant 4 cm à chaque extrémité.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez les patates douces avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et le paprika.
- 3 Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Vaporisez l'huile de cuisson sur le compartiment 1, puis ajoutez les brochettes. Placez les quartiers de patates douces dans le compartiment 2. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 12 minutes. Sélectionnez le compartiment 2, puis appuyez sur Air Fry (Frire sans huile). Réglez la température sur 200 °C et la durée sur 20 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir, puis retournez les kebabs et mélangez les patates à l'aide d'une pince à embouts en silicone.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, agrémentez l'agneau et les patates douces de coriandre. Servez chaud avec du pain pita chaud.

CONSEIL : Servez avec une sauce de yaourt à la menthe que vous pouvez réaliser en mélangeant 150 ml de yaourt grec et une grosse poignée de menthe hachée, et du sel selon les goûts.

TOAD IN THE HOLE (PLAT ANGLAIS DE SAUCISSES RÔTIES)

PROGRAMME : ROAST (RÔTIR) | **PRÉPARATION :** 10 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 18 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

8 saucisses de porc
1 cuillère à soupe
d'huile végétale
130 g de farine
¼ de cuillère à café de sel
2 gros œufs, battus
180 ml de lait demi-écrémé

PRÉPARATION

- 1 Placez les saucisses dans un plat résistant à la chaleur de 20 cm x 25 cm et mélangez avec de l'huile.
- 2 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Ajoutez le plat résistant à la chaleur et refermez le tiroir.
- 3 Sélectionnez MEGAZONE, puis Roast (Rôtir), réglez la température sur 210 °C et le temps de cuisson sur 18 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Dans un grand saladier, ajoutez la farine et le sel. Incorporez-y doucement les œufs battus et le lait jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
- 5 Lorsqu'il reste 11 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir, retournez les saucisses et versez avec précaution le mélange d'œufs dans le plat résistant à la chaleur. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le plat résistant à la chaleur. Laissez refroidir quelques minutes avant de servir.



CONSEIL : Utilisez des saucisses véganes ou végétariennes pour une version sans viande.

CONSEIL : Servez avec la sauce de votre choix.

FISH AND CHIPS

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) ET ROAST (RÔTIR)

PRÉPARATION : 40 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 24-26 MINUTES

QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

CHIPS (FRITES)

1 kg de pommes de terre Maris Piper ou King Edward, épluchées et coupées en frites de 1,5 cm d'épaisseur

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

2 cuillères à café de semoule (facultatif)

FISH (POISSON)

2 tranches de pain rassis, sans la croûte et coupées en morceaux

1 gousse d'ail pelée

Le zeste d'un citron

5 g de tiges et de feuilles de persil frais

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

4 filets de cabillaud sans la peau (120 g chacun) de 2,5 cm, séchés en tamponnant

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Huile de cuisson à vaporiser

Sauce tartare (facultatif)

Purée de petits pois (facultatif)

GARNITURES (FACULTATIVES)

Quartiers de citron

Persil haché

PRÉPARATION

- 1 Placez les frites dans un grand saladier, couvrez d'eau froide et laissez tremper pendant 30 minutes pour enlever l'excès d'amidon. Rincez les pommes de terre et séchez-les en les tamponnant.
- 2 Remettez les frites dans le saladier et mélangez avec l'huile, du sel, du poivre et la semoule pour les recouvrir uniformément. Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Ajoutez les frites dans le compartiment 1.
- 3 Dans un robot, ajoutez le pain, l'ail, le zeste de citron, le persil, du sel et du poivre, puis mixez jusqu'à obtenir une texture fine. Puis placez la préparation dans une assiette creuse.
- 4 Badigeonnez uniformément les filets de poisson avec l'huile, puis recouvrez-les du mélange de chapelure en les pressant. Vaporisez l'huile de cuisson sur la plaque de cuisson du compartiment 2, puis placez les filets. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez le compartiment 1, puis appuyez sur Air Fry (Frيره sans huile). Réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 26 minutes. Sélectionnez le compartiment 2, puis Roast (Rôtir), réglez la température à 170 °C et le temps de cuisson sur 14 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Durant le cycle de cuisson, mélangez les frites de temps en temps à l'aide d'une pince à embouts en silicone pour garantir une cuisson homogène. Vérifiez la cuisson lorsqu'il reste 2 minutes de cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, retirez le poisson et les frites, ajoutez des quartiers de citron, du persil et servez avec de la sauce tartare et de la purée de petits pois.



BROCHETTES DE SAUMON AU PIMENT AVEC LÉGUMES AU SOJA ET AU GINGEMBRE

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 10 MINUTES
MARINADE : 1 HEURE | **TEMPS DE CUISSON :** 15 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

SAUMON

2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de sauce piquante sriracha
½ cuillère à café d'huile de sésame
600 g de filets de saumon, coupés en morceaux de 2,5 cm

LÉGUMES

Morceau de gingembre de 2,5 cm, pelé et émincé
1 petite gousse d'ail, pelée et émincée
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 ½ cuillère à café de mélange cinq épices chinois
800 g de légumes variés (haricots verts, brocoli et maïs miniature), coupés en morceaux de 3 cm

SAUCE

4 cuillères à soupe de sauce soja
½ cuillère à soupe de vinaigre de riz
Morceau de gingembre de 2,5 cm, pelé et émincé
1 ½ cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de sauce sriracha

Pour cette recette, vous aurez besoin de tremper quatre piques à brochette en bois de 25 cm.

PRÉPARATION

- 1** Dans un saladier, mélangez la sauce soja, le miel, la sauce sriracha et l'huile de sésame. Placez le saumon dans la marinade et badigeonnez-le uniformément. Placez le saladier au réfrigérateur et laissez mariner pendant 1 heure. Une fois mariné, divisez le saumon en quatre portions, puis placez-le de façon homogène sur les quatre piques à brochette.
- 2** Dans un grand saladier, mélangez le gingembre, l'ail, l'huile de sésame, la sauce soja et le mélange cinq épices chinois. Ajoutez les légumes et laissez mariner pendant 10 minutes.
- 3** Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez les légumes dans le tiroir, puis les brochettes par-dessus. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4** Sélectionnez la MEGAZONE, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5** Lorsqu'il reste 9 minutes de cuisson, retournez le saumon et mélangez les légumes. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 6** Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce.
- 7** Lorsque la cuisson est terminée, servez les brochettes de saumon avec les légumes et un filet de sauce au soja et au gingembre. Servez avec du riz selon l'envie.



TOFU ÉPICÉ ET LÉGUMES VERTS



PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) ET ROAST (RÔTIR)

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :** 18 MINUTES

ROAST (RÔTIR) : 15 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

MARINADE SOJA GINGEMBRE

2 cuillères à soupe de tiges de coriandre, finement hachées

3 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de miel

3 cuillères à soupe d'huile de sésame

3 cuillères à soupe de vinaigre de riz

1 gousse d'ail, pelée et émincée

Morceau de gingembre frais de 2,5 cm, pelé et émincé

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

LÉGUMES

250 g de brocoli coupé en fleurons de 2,5 cm

150 g de pois gourmands

250 g de haricots verts, coupés en deux

TOFU

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

½ cuillère à soupe de mélange cinq épices chinois

¼ de cuillère à café de poivre de Cayenne

½ cuillère à café de sel

600 g de tofu ferme, séché en tamponnant et coupé en cubes de 2 cm

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade. Ajoutez les légumes, mélangez pour les enrober uniformément et laissez mariner pendant 10 minutes.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez la fécule de maïs, le mélange cinq épices chinois, le poivre de Cayenne et le sel. Ajoutez le tofu et mélangez pour l'enrober.
- 3 Insérez le séparateur et les plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le tofu dans le compartiment 1 et les légumes dans le compartiment 2. Gardez le reste de marinade. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frيره sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 18 minutes. Sélectionnez le compartiment 2, puis Roast (Rôtir), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 7 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir, puis mélangez le tofu et les légumes à l'aide d'une pince à embouts en silicone. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, transférez les légumes dans un saladier, placez le tofu par-dessus et versez un filet de la marinade soja gingembre restante. Servez immédiatement.



FRITTATA DE POMMES DE TERRE, TOMATES SÉCHÉES ET OIGNONS NOUVEAUX

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE | **PRÉPARATION :** 10
TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

8 gros œufs
60 ml de crème entière épaisse
15 g de persil frais, finement haché
5 g de ciboulette, finement hachée
1 cuillère à soupe de câpres, égouttées et finement hachées
40 g de tomates séchées, égouttées et finement hachées
4 oignons nouveaux, finement émincés
30 g de cheddar râpé
1 cuillère à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir moulu
350 g de pommes de terre cuites, en tranches d'1 cm

PRÉPARATION

- 1 Recouvrez soigneusement le fond d'un plat résistant à la chaleur de 20 cm x 25 cm avec du papier cuisson.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez les œufs avec la crème, le persil, la ciboulette, les câpres, les tomates séchées, les oignons nouveaux, le cheddar, le sel et le poivre jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 3 Placez les pommes de terre en couche uniforme dans le plat préparé, puis recouvrez de façon homogène avec le mélange d'œufs.
- 4 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le plat au milieu du tiroir et insérez-le dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez la MEGAZONE, puis Air Fry (Frir sans huile), réglez la température à 180 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et recouvrez le plat avec du papier aluminium. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le plat et transférez-le sur une planche. Laissez-le refroidir 5 minutes avant de découper. Servez avec une salade verte croquante et du pain croustillant.



CHAUSSONS AUX FROMAGE, POMMES DE TERRE ET PETITS POIS, ET CHAUSSONS AU POULET

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 pâtes brisées prêtes à l'emploi de 320 g

2 œufs battus

Huile de cuisson à vaporiser antiadhésive

CHAUSSONS AUX FROMAGE, POMMES DE TERRE ET PETITS POIS

150 g de fromage à tartiner à l'ail et aux herbes

1 cuillère à café de jus de citron

½ cuillère à café de sel

Poivre noir moulu, selon les goûts

50 g de cheddar râpé

200 g de pommes de terre cuites, coupées en cubes de 2 cm

2 oignons nouveaux, émincés

70 g de petits pois surgelés, décongelés

CHAUSSONS AU POULET

250 g de blanc de poulet cuit, effiloché

2 cuillères à soupe de raisins secs

2 cuillères à café de curry moyen en poudre

1 cuillère à soupe de coriandre fraîche, hachée

2 cuillères à soupe de chutney de mangue

1 cuillère à café de jus de citron

1 cuillère à soupe de pâte de curry korma

120 g de crème fraîche

½ cuillère à café de sel

Poivre noir moulu, selon les goûts

PRÉPARATION

- 1 Pour préparer les chaussons aux fromage, pommes de terre et petits pois, mélangez le fromage à tartiner et le jus de citron dans un grand saladier. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 2 Pour préparer les chaussons au poulet, placez tous les ingrédients dans un grand saladier et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 3 Déroulez les pâtes brisées et coupez-les chacune en deux pour obtenir quatre rectangles d'environ 17 cm x 23 cm. Badigeonnez les bords de chaque rectangle avec le mélange d'œufs.
- 4 Placez le mélange de pommes de terre et de fromage sur le côté d'un chausson, en laissant un bord de 2 cm. Repliez le rectangle par-dessus la garniture et appuyez sur les bords pour bien le fermer. Soignez les bords en repliant fermement par en-dessous, puis appuyez dessus. Badigeonnez le dessus avec le mélange d'œufs et, à l'aide d'une fourchette, faites quelques trous pour permettre à la vapeur de s'échapper.
- 5 Répétez l'étape 4 avec le reste de la préparation de pommes de terre et de fromage, ainsi que la préparation de poulet.
- 6 Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Vaporisez l'huile de cuisson sur les plaques de cuisson. Placez 2 chaussons dans chaque compartiment et insérez le tiroir dans l'appareil.
- 7 Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Sélectionnez la fonction MATCH (Dupliquer) et appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson. Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, retournez les chaussons pour un résultat croustillant.
- 8 À la fin de la cuisson, les chaussons seront dorés et croustillants.

CROQUE-MONSIEUR TROIS FROMAGES AU CHUTNEY

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 10 MINUTES

QUANTITÉ : 4 À 6 SANDWICHS SELON LA TAILLE DU PAIN

INGRÉDIENTS

100 g de gruyère râpé

100 g d'emmental râpé

150 g de cheddar vieilli râpé

2 cuillères à soupe de ciboulette, finement hachée

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

8 tranches épaisses de pain au levain

4 cuillères à café de beurre doux, ramolli

2 cuillères à café de moutarde de Dijon

4 cuillères à soupe de chutney au choix

PRÉPARATION

- 1 Dans un saladier de taille moyenne, mélangez les fromages, la ciboulette, du sel et du poivre.
- 2 Pour réaliser les sandwichs, tartinez chaque tranche avec du beurre, puis placez les tranches de pain sur une planche, face beurrée vers le bas. Tartinez quatre tranches avec de la moutarde et recouvrez de mélange de fromage. Tartinez le chutney sur les 4 tranches de pain restantes, puis refermez les sandwichs avec le beurre à l'extérieur.
- 3 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir et placez les sandwichs dessus. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez la MEGAZONE, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, retirez le tiroir de l'appareil et retournez délicatement les croque-monsieur à l'aide d'une pince à embouts en silicone. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirez les sandwichs du tiroir et mangez chaud.



CAKE AUX MYRTILLES ET AU CITRON

PROGRAMME : Bake (Cuire au four) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 50 MINUTES | **QUANTITÉ :** 1 CAKE

INGRÉDIENTS

1 cuillère à café d'huile de tournesol, pour graisser
 200 g de farine auto-levante
 1 cuillère à café de levure chimique
 $\frac{3}{4}$ de cuillère à café de sel de mer
 Le zeste d'un citron
 2 cuillères à café d'essence de vanille
 125 g de sucre roux en poudre
 100 ml d'huile de tournesol
 100 g de yaourt nature
 2 gros œufs, battus
 100 g de myrtilles

SAUCE À VERSER EN FILET

Jus d'1 citron
 60 g de sucre en poudre



PRÉPARATION

- 1 Graissez un moule à cake Ninja ou un moule à cake de 23 cm x 12,5 cm avec de l'huile ou recouvrez le fond avec du papier cuisson.
- 2 Dans un grand saladier, passez au tamis la farine, la levure et le sel. Incorporez le zeste de citron, la vanille, le sucre, l'huile, le yaourt et les œufs, et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporez délicatement les myrtilles, puis transférez la préparation dans le moule préparé.
- 3 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le moule à cake à l'intérieur et refermez le tiroir.
- 4 Sélectionnez la MEGAZONE, puis Bake (Cuire au four), réglez la température à 160 °C et le temps de cuisson sur 50 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 20 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et recouvrez le moule à cake avec du papier aluminium pour éviter de brûler le gâteau. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 5 Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de la sauce jusqu'à dissolution du sucre.
- 7 Le cake est cuit lorsqu'un pic en bois inséré au centre en ressort propre.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, utilisez un pic en bois pour piquer le dessus du cake, puis versez un filet de sauce. Laissez refroidir dans le moule à cake avant de servir.

CONSEIL : Utilisez des maniques pour retirer le moule à cake.

GÂTEAU FONDANT AUX FRAMBOISES ET AU CHOCOLAT BLANC



PROGRAMME : BAKE (CUIRE AU FOUR) | **PRÉPARATION :** 10 MINUTES
TEMPS DE CUISSON: 23-24 MINUTES | **QUANTITÉ :** 8 À 10 PORTIONS

INGRÉDIENTS

170 g de beurre salé fondu,
plus 1 cuillère à soupe
pour graisser

200 g de cassonade blonde

2 œufs moyens

1 ½ cuillère à café d'essence
de vanille

200 g de farine

½ cuillère à café de sel

150 g de pépites de
chocolat blanc

70 g de framboises fraîches
ou surgelées

PRÉPARATION

- 1 Graissez et recouvrez le fond d'un plat ou d'un moule résistant à la chaleur de 20 cm x 25 cm avec du papier cuisson.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez le beurre fondu, le sucre, les œufs et la vanille jusqu'à obtenir une préparation lisse. Incorporez la farine et le sel jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez les pépites de chocolat blanc et les framboises. Puis transférez la pâte dans le plat préparé.
- 3 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir et placez le plat dedans.
- 4 Sélectionnez la MEGAZONE, puis Bake (Cuire au four), réglez la température à 160 °C et le temps de cuisson sur 24-25 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes de plus pour obtenir un gâteau moins fondant.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, retirez avec précaution et laissez refroidir avant de découper 8 à 10 portions.



Tableau de cuisson Air Fry

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION
LÉGUMES FRAIS		
Asperges	400 g	Entières, extrémités coupées
Betterave	6 petites ou 4 grosses (environ 1 kg)	Entières
Poivrons	4 (600 g)	Entiers
Brocoli	400 g	Coupé en fleurettes de 2,5 cm
Choux de Bruxelles	640 g	Coupés en deux, sans tige
Courge butternut	500-750 g	Découpée en morceaux de 2,5 cm
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,5 cm
Chou-fleur	600 g	Coupé en fleurettes de 2,5 cm
Céleri	600 g	Pelé et coupé en cubes de 1,5 cm, 2 c.à.s d'huile
Épi de maïs	4 épis	Entiers, feuilles retirées, extrémités coupées
Courgette	500 g	Coupée en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm
Haricots verts fins	400 g	Équeutés
Chou kale (en chips)	225 g	Déchiré en morceaux, tiges retirées
Champignons	300 g	Essuyés, coupés en quartiers
Champignons Portobello	250 g	Entiers, badigeonnés d'huile d'olive
Panais	500 g	Pelé et coupé en bâtonnets de 1,5 cm, 1 c.à.s d'huile
Pommes de terre blanches par ex. King Edward, Maris Piper ou Russet	1 kg	Coupées en frites rustiques de 2,5 cm
	500 g	Frites coupées à la main*, fines
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses
	500 g	Coupées en morceaux de taille égale
	4 entières (185 à 250 g chacune)	Piquées 3 fois avec une fourchette
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm
	4 entières (185 à 250 g chacune)	Piquées 3 fois avec une fourchette
Navet	500 g	Pelé et coupé en cubes de 1,5 cm, 2 c.à.s d'huile
VOLAILLE FRAÎCHE		
Blancs de poulet	4 (600 g)	-
Hauts de cuisse de poulet	6 hauts de cuisse (125-150 g chacun/750-900 g)	Avec os et peau
	6-8 hauts de cuisse (100 g chacun/600-800 g)	Sans peau ni os
Ailes de poulet	1 kg	-
Magrets de canard	2 (400 g)	Entailler la peau, cuire côté chair, retourner à mi-cuisson
POISSONS ET FRUITS DE MER FRAIS		
Filets de cabillaud	4 (480 g)	-
Galettes de poisson	2 (145 g chacune)	-
Crevettes	16 grosses crevettes (165 g)	-
Filets de saumon	4 (520g)	-

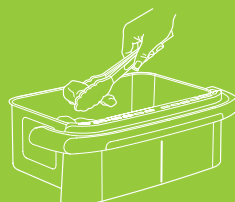
Utilisez ces temps de cuisson comme guide,
en les ajustant à votre convenance.

HUILE À MÉLANGER	TEMPÉ- RATURE	TEMPS DE CUISSON COMPARTIMENT UNIQUE OU MEGAZONE
2 cuillères à café	200 °C	6 à 8 min
-	200 °C	40 à 60 min
-	200 °C	15 à 16 min
1 cuillère à soupe	200 °C	11 min
2 cuillères à soupe	200 °C	13 à 15 min
1 cuillère à soupe	200 °C	16 à 18 min
1 cuillère à soupe	200 °C	14 à 16 min
2 cuillères à soupe	200 °C	13 à 15 min
1 cuillère à soupe	200 °C	14 à 16 min
1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 18 min
1 cuillère à soupe	200 °C	8 à 10 min
1 cuillère à soupe	200 °C	8 à 10 min
-	150 °C	9 min
1 cuillère à soupe	200 °C	10 min
1 cuillère à soupe	180 °C	9 à 10 min
1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 14 min
1 cuillère à soupe	200 °C	22 à 26 min
1/2 à 3 c.à.s. d'huile végétale	200 °C	16 à 18 min
1/2 à 3 c.à.s. d'huile végétale	200 °C	18 à 20 min
2 c.à.s. d'huile végétale	200 °C	15 à 20 min
1 cuillère à soupe	180 °C	43 à 48 min
1 cuillère à soupe	200 °C	20 min
1 cuillère à soupe	180 °C	32 à 40 min
1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 17 min
Badigeonné d'huile	200 °C	18 à 20 min
Badigeonnés d'huile	200 °C	19 à 22 min
Badigeonnés d'huile	200 °C	15 à 16 min
Badigeonnées d'huile	200 °C	30 à 32 min
Badigeonnés d'huile	200 °C	18 à 22 min
Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 10 min
-	180 °C	17 à 18 min
1 cuillère à soupe	200 °C	4 min
Badigeonnés d'huile	210 °C	12 à 14 min

MEGAZONE

Lorsque vous cuisinez dans la Megazone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

Pour des résultats optimaux, mélangez souvent les aliments à l'aide d'une pince à embouts en silicone.



Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

REMARQUE : Sauf instruction contraire dans la colonne de préparation, mélangez souvent.

* Une fois les pommes de terre coupées, laissez les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Sécher les frites en les tamponnant. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

Tableau de cuisson Air Fry, suite

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION
BŒUF FRAIS		
Hamburgers	4 (115 g chacun)	2,5 cm d'épaisseur
Steaks*	2 (230 g chacun)	Entiers
PORC FRAIS		
Bacon	4 tranches	-
Steak de jambon fumé	1 (225 g)	Couper la couenne à 2 cm, retourner après 5 minutes
Côtelettes de porc	2 côtelettes avec l'os (250 g chacune)	-
	4 blancs désossés (100 g)	-
	2 filets de porc (350-500 g chacun)	-
Saucisses	4 (205 g)	-
	8 (410 g)	-
AGNEAU FRAIS		
Côtelettes d'agneau	4 (340 g)	-
Steaks d'agneau	3 (300 g)	-
ALIMENTS SURGELÉS		
Filets de poisson panés	4 (440 g)	Retourner à mi-cuisson
Champignons à l'ail panés	300 g	-
Bâtonnets de poulet	15 (270 g)	-
Poulet à la Kiev	4 (500 g)	-
Nuggets de poulet	24 (400 g)	-
Filets de poisson panés	4 (440 g)	Retourner à mi-cuisson
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	-
Galettes de pomme de terre	7 (390 g)	Une seule couche
Croquettes de pommes de terre	550 g	-
Tempura de crevettes	8 (140 g)	Retourner à mi-cuisson
Pommes de terre rôties	700 g	-
Scampis panés	280 g	-
Hamburgers végétariens	4 (265 g)	Une seule couche
Nuggets véganes	14 (320 g)	Une seule couche
Saucisses végétariennes	6 (270 g)	-
Yorkshire pudding	8 (150 g)	-

* Si vous aimez votre steak saignant, réglez le temps de cuisson au minimum. Si vous le préférez à point, réglez-le au maximum.

Utilisez ces temps de cuisson comme guide,
en les ajustant à votre convenance.

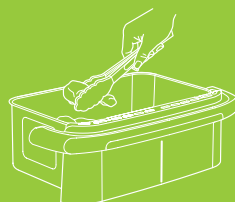
HUILE À MÉLANGER	TEMPÉ- RATURE	TEMPS DE CUISSON COMPARTIMENT UNIQUE OU MEGAZONE
-	190 °C	12 à 14 min
Badigeonnés d'huile	200 °C	7 à 10 min
-	210 °C	6 min
Badigeonné d'huile	190 °C	10 à 12 min
Badigeonnées d'huile	200 °C	12 à 13 min
Badigeonnés d'huile	200 °C	10 à 12 min
Badigeonnés d'huile	190 °C	22 à 27 min
-	200 °C	8 min
-	200 °C	13 à 15 min
Badigeonnées d'huile	180 °C	11 à 12 min
Badigeonnés d'huile	180 °C	12 à 13 min
-	200 °C	13 à 15 min
-	190 °C	10 à 12 min
-	190 °C	9 à 10 min
-	180 °C	20 à 22 min
-	200 °C	10 à 12 min
-	180 °C	18 min
-	200 °C	9 à 10 min
-	200 °C	15 min
-	190 °C	18 à 19 min
-	190 °C	8 à 9 min
-	190 °C	20 min
-	200 °C	9 à 10 min
-	200 °C	11 min
-	200 °C	8 min
-	190 °C	9 à 10 min
-	180 °C	3 à 4 min

MEGAZONE

FRANÇAIS

Lorsque vous cuisinez dans la Megazone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

Pour des résultats optimaux, mélangez souvent les aliments à l'aide d'une pince à embouts en silicone.



Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

REMARQUE : Sauf instruction contraire dans la colonne de préparation, mélangez souvent.

REMARQUE

Vous ne trouvez pas un aliment dans les tableaux de cuisson ? Réduisez de 25 % le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Pour des résultats optimaux, surveillez régulièrement la cuisson et augmentez le temps de cuisson si nécessaire.

Tableau de cuisson Air Fry, suite

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION
Frites		
Frites maison, 1 cm d'épaisseur	500 g	Faire tremper dans l'eau pendant 30 min, sécher en tamponnant
Frites maison, 2 cm d'épaisseur	500 g	Faire tremper dans l'eau pendant 30 min, sécher en tamponnant
Frites épaisses surgelées pour cuisson au four	500 g	-
Frites ondulées surgelées	500 g	-
Frites spirales surgelées	700 g	-
Frites surgelées	500 g	-
Frites belges surgelées	700 g	-
Potatoes surgelées	650 g	-
Frites rustiques (avec la peau) surgelées	500 g	-
Frites surgelées à coupe régulière	500 g	-
Frites de patate douce surgelées	500 g	-



Frites maison



Frites épaisses



Frites ondulées



Frites

Tableau de cuisson Max Crisp, idéal pour les aliments surgelés

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION
ALIMENTS SURGELÉS		
Beignets d'oignons frits	300 g	-
Bouchées de poulet pané	400 g	-
Ailes de poulet	1 kg	-
Nuggets de poulet	400 g	-
Bâtonnets de poisson frit	275 g	-
Frites	500 g	-
Bâtonnets de mozzarella	180 g	-
Poulet au maïs soufflé	500 g	-
Croquettes de pomme de terre	500 g	-
Pommes gaufrettes	550 g	-

REMARQUE Il n'est pas possible ni nécessaire d'ajuster la température avec la fonction Max Crisp.

REMARQUE Parfait pour cuisiner de petites quantités d'aliments surgelés qui nécessitent peut-être une forte température.

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

HUILE À MÉLANGER	TEMPÉ-RATURE	TEMPS DE CUISSON COMPARTIMENT UNIQUE OU MEGAZONE
1 à 2 cuillères à soupe d'huile	200 °C	16 à 18 min
1 à 2 cuillères à soupe d'huile	200 °C	18 à 20 min
-	200 °C	20 min
-	210 °C	18 à 20 min
-	210 °C	18 à 20 min
-	180 °C	20 à 22 min
-	210 °C	22 min
-	190 °C	20 min
-	200 °C	18 à 20 min
-	200 °C	18 min
-	180 °C	22 à 24 min



Frites rustiques



Frites de patates douces

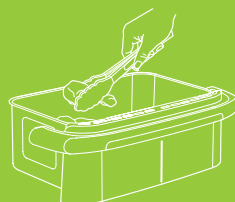
Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

HUILE À MÉLANGER	TEMPS DE CUISSON COMPARTIMENT UNIQUE OU MEGAZONE
-	10 minutes
-	12 min
-	30 min
-	9 à 10 min
-	10 min
-	14 à 16 min
-	7 à 8 min
-	12 min
-	12 min
-	14 à 16 min

MEGAZONE

Lorsque vous cuisinez dans la Megazone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

Pour des résultats optimaux, mélangez souvent les aliments à l'aide d'une pince à embouts en silicone.



Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

REMARQUE : Sauf instruction contraire dans la colonne de préparation, mélangez souvent.

REMARQUE

Lorsque vous cuisinez en petite quantité, suivez la température recommandée mais réduisez le temps de cuisson. Pour des résultats optimaux, surveillez la cuisson et mélangez régulièrement jusqu'à obtenir la cuisson désirée.

Tableau des viandes rôties

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE À MÉLANGER
VIANDE FRAÎCHE			
Poulet entier	1,6 kg	Ficeler le poulet	Badigeonner d'huile
Rôti de bœuf	750 g	-	Badigeonner d'huile
Longe de porc désossée	800 g	-	Entailler le gras

Tableau de déshydratation

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
FRUITS ET LÉGUMES FRAIS	
Pommes	Trognon retiré, coupées en tranches de 3 mm, rincées à l'eau citronnée, séchées en tamponnant
Asperges	Coupées en tronçons de 2,5 cm, blanchies
Bananes	Pelées, coupées en rondelles de 3 mm
Betterave	Pelée, coupée en rondelles de 3 mm
Aubergine	Pelée, coupée en rondelles de 3 mm, blanchie
Herbes fraîches	Rincées, séchées en tamponnant, queues retirées
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm
Mangue	Pelée, coupée en tranches de 3 mm, noyau retiré
Champignons	Nettoyés avec une brosse douce (ne pas laver)
Ananas	Pelé, cœur retiré, coupé en tranches de 3 mm à 1,25 cm
Fraises	Coupées en deux ou en quartiers de 1,25 cm
Tomates	Coupées en rondelles de 3 mm ou râpées ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue
VIANDE, VOLAILLE, POISSON FRAIS	
Bœuf, poulet, dinde séchés	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit
Saumon séché	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit

MEGAZONE

Lorsque vous cuisinez dans la Megazone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

REMARQUE : Sauf instruction contraire dans la colonne de préparation, mélangez souvent.

TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON COMPARTIMENT UNIQUE OU MEGAZONE
190 °C	50 min
160 °C	45 à 50 min (à point)
180 °C	60 min

TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
60 °C	7 à 8 heures
60 °C	6 à 8 heures
60 °C	8 à 10 heures
60 °C	6 à 8 heures
60 °C	6 à 8 heures
60 °C	4 heures
60 °C	6 heures
60 °C	6 à 8 heures
60 °C	6 à 8 heures
60 °C	6 à 8 heures
60 °C	6 à 8 heures
60 °C	6 à 8 heures
60 °C	6 à 8 heures
70 °C	5 à 7 heures
70 °C	3 à 5 heures

Utilisation de la technologie DualZone™ : la fonction SYNC

Vous pouvez désormais cuisiner des aliments différents avec des temps de cuisson différents, tout en synchronisant les fins de cuisson ! Il vous suffit de programmer chaque compartiment et de laisser la fonction **SYNC** se charger de tout.

DEUX INGRÉDIENTS AU CHOIX	UNE RECETTE PAR COMPARTIMENT
RECETTE	QUANTITÉ
Galettes de poisson	2 galettes de poisson
Tomates rôties au vinaigre balsamique	500 g de tomates cerises
Côtelettes de porc miel et sauge	2 à 3 côtelettes de porc sans os (120 g chacune)
Pommes de terre cajun	4 pommes de terre de taille moyenne, coupées en dés
Haricots verts aux amandes	500 g de haricots verts, équeutés
Saumon glacé au miso	3 filets de saumon (170 g chacun)
Choux de Bruxelles au miel et aux noisettes	500 g de choux de Bruxelles, coupés en deux
Hauts de cuisse de poulet sauce buffalo	4 hauts de cuisse de poulet avec la peau mais sans os (110-140 g chacun)
Hamburger végétal	4 steaks hachés végétaux pour hamburgers (125 g chacun)
Chou-fleur méditerranéen	1 tête de chou-fleur, coupée en fleurettes de 1,5 cm
Frites surgelées	500 g
Épi de maïs	4

REMARQUE : Pour des résultats optimaux, commencez à surveiller les aliments 2 minutes avant la fin du temps de cuisson. Arrêtez la cuisson à tout moment si vous jugez que les aliments sont suffisamment cuits mais assurez-vous que la température sécuritaire est atteinte.

REMARQUE : Pour toutes les recettes présentées dans ce tableau, assaisonnez de sel et de poivre selon les goûts.

**PROGRAMMER LES
DEUX COMPARTIMENTS
ET UTILISER LA
FONCTION SYNC**

MÉLANGER OU ASSOCIER DEUX INGRÉDIENTS	PROGRAMME	TEMPÉRATURES/DURÉE
Badigeonner avec du beurre fondu	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 12 à 15 minutes
60 ml de vinaigre balsamique 1 c.à.s d'huile végétale	Roast (Rôtir)	200 °C 15 minutes
1 cuillère à soupe d'huile végétale 1 cuillère à soupe de miel, 1/2 cuillères à café de sauge séchée	Roast (Rôtir)	200 °C 17 à 20 minutes
2 cuillères à soupe d'huile végétale 2 cuillères à soupe d'assaisonnement cajun	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 30 minutes
2 cuillères à soupe d'huile végétale 60 g d'amandes effilées	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 8 à 10 minutes
2 cuillères à soupe de pâte de miso, 1 cuillère à café d'huile végétale pour badigeonner le saumon	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 12 à 14 minutes
2 cuillères à soupe d'huile végétale, 60 ml de miel, 60 g de noisettes hachées	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 13 à 15 minutes
240 ml de sauce buffalo, mélangée avec le poulet	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 15 à 20 minutes
1 cuillère à soupe d'ail émincé, 1 cuillère à soupe d'oignon émincé	Air Fry (Frire sans huile)	190 °C 12 minutes
120 ml de tahini, 2 cuillères à soupe d'huile végétale	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 17 à 20 minutes
Assaisonner selon les goûts	Air Fry (Frire sans huile)	180 °C 20 minutes
Badigeonner avec du beurre fondu	Roast (Rôtir)	180 °C 15 minutes

INHALT

Verwendung Ihrer Ninja® Foodi® Flexdrawer Heißluftfritteuse	75
Verwendung der MEGAZONE	76
Verwendung der DualZone™-Technologie	78
Gerichte auf dem Backblech zubereiten	80
Rezepte	82
Hähnchen	
Brathähnchen mit Wurzelgemüse	82
Hähnchen nach Jägerart mit Babykartoffeln	84
Fleisch	
Schweinebauch mit Soja und Ingwerkohl	85
Lammkeule nach griechischer Art mit Gemüse	86
Steak-Fajitas und Gemüse-Fajitas	88
Lammkäfte mit gewürzten Süßkartoffelspalten	89
Fisch	
Chili-Lachs-Spieße mit Ingwer-Soja-Gemüse	90
Fisch & Chips	92
Vegetarisch	
Würziger Tofu mit grünem Gemüse	93
Frittata aus Kartoffeln, sonnengetrockneten Tomaten und Frühlingszwiebeln	94
Snacks	
Käse-, Kartoffel- und Erbsen-Pasteten und Krönungshühnchen-Pasteten	95
Drei-Käse-Toasts mit Chutney	96
Flammkuchen	97
Desserts	
Bratwurst In Blätterteig Und Blätterteig-Zimtstangen	98
Blondies mit Himbeeren und weißer Schokolade	99
Kochtabellen	100
Air Fry (Heißluft-Frittieren)	100
Max Crisp	104
Roast (Braten)	106
Dehydrate (Dörren)	106
Verwendung der DualZone™-Technologie: SYNC	108

NINJA
**TEST
KITCHEN**



FÜR WEITERE
REZEPTE
SCANNEN

www.ninjatestkitchen.eu

VERWENDUNG IHRER NINJA® FOODI® FLEXDRAWER HEISSLUFTFRITTEUSE

7 KOCHPROGRAMME

MAX CRISP

Am besten geeignet für kleinere Mengen an tiefgefrorenen Speisen, die möglicherweise eine hohe Temperatur benötigen

AIR FRY (Heißluft-Frittieren)

Optimal für frische Lebensmittel wie Hähnchenflügel und Ihre Lieblingsnacks aus der Tiefkühltruhe

ROAST (BRATEN)

Optimal zum Braten von Gemüse und Fleisch

BAKE (BACKEN)

Optimal für Kuchen und andere gebackene Desserts

REHEAT (AUFWÄRMEN)

Optimal zum Aufwärmen von Resten

DEHYDRATE (DÖRREN)

Optimal für Gemüse-/Früchtchips und Jerky

PROVE (GARE)

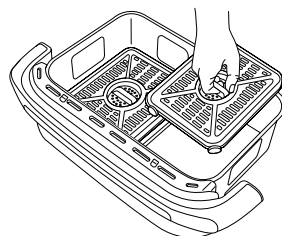
Sorgen Sie für eine Umgebung, in der der Teig ruhen und aufgehen kann.

FÜR OPTIMALE ERGEBNISSE

KNUSPERBLECHE

Die Knusperbleche sorgen für eine gleichmäßige Bräunung. Vergewissern Sie sich vor dem Hinzufügen von Speisen, dass sich das Knusperblech im unteren Fach befindet, es sei denn, das Rezept erfordert kein Knusperblech.

HINWEIS: Setzen Sie die Crisper Gittereinsätze so ein, dass die abgerundeten Kanten nach außen gehen.



Reinigungshinweise:

Wir empfehlen, das Gerät zwischen den Anwendungen zu reinigen, um das Festsetzen von Rückständen zu verhindern.

Für eine schnelle Reinigung:

Nehmen Sie die Crisper Gittereinsätze und den Trenner heraus und waschen Sie sie in der Spüle. Lassen Sie das Fett aus der Schublade abtropfen oder wischen Sie es aus. Füllen Sie die Schublade mit kochendem Wasser und einem Spritzer Spülmittel. Entfernen Sie mit einer Spülbürste vorsichtig alle Essensreste. Das Wasser in die Spüle abgießen und mit frischem Wasser nachspülen. Abtropfen lassen und abtrocknen.

Für eine gründliche Reinigung:

Crisper Gittereinsätze und Trenner herausnehmen. Reinigen Sie die Schublade und das Zubehör vorsichtig in der Spüle ODER geben Sie die Schublade und das Zubehör in die Spülmaschine.

Verwendung der MEGAZONE

AUS MEGAZONE WIRD DUAL ZONE

Zubereitung in einer großen Schublade oder unterteilt in zwei separate Garzonen



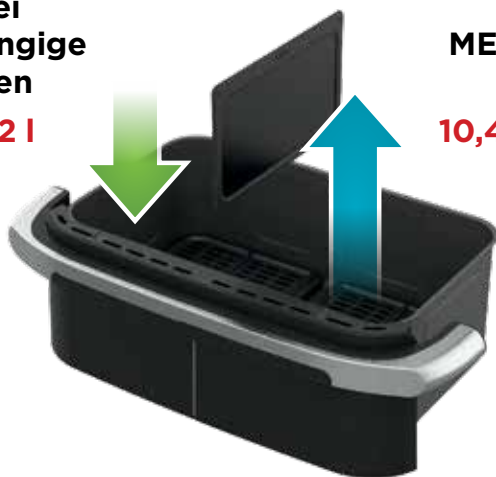
VIELSEITIGE MEGAZONE

Zwei
unabhängige
Zonen

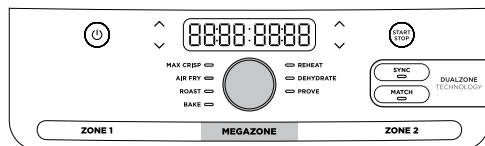
je 5,2 l

Eine
MEGAZONE

10,4 l gesamt

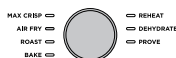


Für die Zubereitung einer großen Menge einer Speise entfernen Sie den Trenner und nutzen den gesamten Garraum wie bei einer traditionellen Heißluftfritteuse.



1. SCHRITT: MEGAZONE auswählen

- Legen Sie die Zutaten in die Schublade.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Garfunktion auszuwählen (z. B. AIR FRY (HEISLUFT-FRITTIEREN)).



HINWEIS: Wenn Sie nur Zone 2 verwenden möchten, wählen Sie zuerst Zone 2, dann eine Funktion aus.

2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwenden Sie die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwenden Sie die TIME-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



3. SCHRITT: Garen beginnen

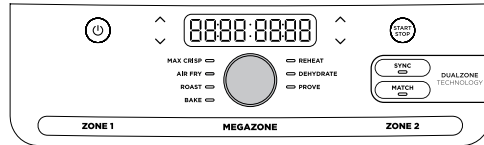
- Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.

HINWEIS: Verwenden Sie die richtige Panier-Technik, um feuchte, mit Backteig überzogene Zutaten mit Heißluft zu frittieren. Es ist wichtig, Lebensmittel zuerst mit Mehl, dann mit Ei und dann mit Semmelbröseln zu panieren. Drücken Sie die Panade fest auf die mit Backteig überzogenen Zutaten, damit durch das Gebläse keine Krümel aufgewirbelt werden.

Verwendung der DualZone-Technologie

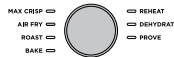
SYNC

**Sie wollen zwei Gerichte mit zwei verschiedenen Funktionen, Temperaturen oder Garzeiten zubereiten?
Programmieren Sie jede Zone und verwenden Sie SYNC,
damit beide Zonen gleichzeitig fertig werden.**



1. SCHRITT: Zone 1 programmieren

- Setzen Sie den Silikon-Trenner in der Mitte der Schublade ein
- Legen Sie die Zutaten in die Schublade.
- Die Einheit verwendet standardmäßig Zone 1.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Garfunktion auszuwählen (z. B. Air Fry (Heißluft-Frittieren)).



2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwenden Sie die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwenden Sie die TIME-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



3. SCHRITT: Zone 2 programmieren

- Wählen Sie Zone 2 aus.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Garfunktion auszuwählen (z. B. ROAST (Braten)) und wiederholen Sie Schritt 2.



4. SCHRITT: Garen beginnen

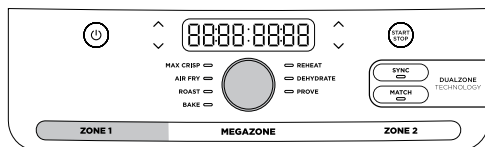
- Wählen Sie SYNC aus.
- Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- Die Zone mit kürzerer Garzeit wird WARMHALTEN ANZEIGEN.



HINWEIS: Die Garzeit wird automatisch anhalten, wenn eine Schublade geöffnet wird. Schieben Sie die Schublade wieder hinein, um den Garvorgang fortzusetzen.

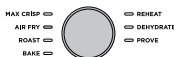
MATCH

**Sie wollen in beiden Zonen das gleiche Essen zubereiten?
Stellen Sie Zone 1 wie gewünscht ein und verwenden Sie MATCH,
um die Einstellungen automatisch in Zone 2 zu duplizieren.**



1. SCHRITT: Zone 1 programmieren

- Setzen Sie den Silikon-Trenner in der Mitte der Schublade ein
- Legen Sie die Zutaten in die Schublade.
- Die Einheit verwendet standardmäßig Zone 1.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Garfunktion auszuwählen (z. B. Air Fry (Heißluft-Frittieren)).



2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwenden Sie die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwenden Sie die TIME-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



3. SCHRITT: Garen beginnen

- Wählen Sie MATCH aus.
- Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.



HINWEIS: Die Garzeit wird automatisch anhalten, wenn eine Schublade geöffnet wird. Schieben Sie die Schublade wieder hinein, um den Garvorgang fortzusetzen.

Gerichte auf dem Backblech zubereiten

Mit der Funktion Roast und den folgenden Anleitungen erschaffen Sie mit der MegaZone Heißluftfritteuse Ihre eigenen Meisterwerke.

Proteinquelle wählen

8 Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut (je 125 g)

4 Schweinekoteletts mit Knochen (je 175 g)

8 Lammkoteletts mit Knochen (je 85 g)

4 Lachsfilets (je 120 g)

400 g Fester Tofu, abgetropft, trocken getupft, nach Belieben geschnitten

12 Vegetarische Würstchen (je 60 g)

4 Vegetarische Steak-Burger (je 170 g)

Gemüse wählen

300 g Brokkoli, in 5 cm große Röschen geschnitten

500 g Rosenkohl, gekürzt und halbiert, wenn zu groß

400 g Butternusskürbis, geschält und in 2,5 cm große Stücke geschnitten

400 g Blumenkohl, in 5 cm große Röschen geschnitten

500 g Karotten, geschält und der Länge nach in 2,5 cm große Stücke geschnitten

500 g Neue Kartoffeln, halbiert, wenn zu groß

500 g Pastinaken, geschält, geviertelt, in 7 cm lange Stücke geschnitten

2 Paprikaschoten, entkernt, in 3 cm breite Streifen geschnitten

500 g Süßkartoffeln, geschält, in 3 cm große Stücke geschnitten



Würzen/Marinieren

Teriyaki-Sauce

Olivenöl

Hoisin-Sauce

Zitrone und Rosmarin

BBQ-Sauce

Peri-Peri-Sauce

Gewürze oder Marinade
nach Geschmack

Garen

Zutaten mit Gewürzen oder
Marinaden mischen.

Beide Crisper Gittereinsätze einsetzen,
Trennwand entnehmen und Zutaten
in die MegaZone Schublade geben.

MEGAZONE, dann ROAST wählen,
Temperatur auf 190°C, dann die Zeit
je nach Proteinquelle einstellen.

10-15 Minuten für Fischgerichte.

15-20 Minuten für Schwein,
Lamm oder pflanzliche Proteine.

20-25 Minuten für Geflügel

BRATHÄHNCHEN UND WURZELGEMÜSE

PROGRAMM: BRATEN | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 55 MINUTEN
ERGIBT: 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

FÜR DAS HÄHNCHEN

ein ganzes Hähnchen, 1,6-2 kg
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
½ Zitrone, in Viertel geschnitten
5 Thymianzweige
5 Rosmarinzweige
Knoblauchknolle, schräg halbiert
½ Esslöffel Olivenöl

FÜR DAS GEMÜSE

600 g Charlotten-Kartoffeln, längs halbiert oder bei größeren Kartoffeln geviertelt
350 g kleine Karotten, geschält, längs halbiert
350 g große Pastinaken, geschält, längs geviertelt
2 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Meersalz
einige Rosmarinzweige, grob zerkleinert

SAUCE

2 Esslöffel Mehl
300 g Hühnerbrühe, bei Bedarf mehr

ANLEITUNG

- 1 Würzen Sie das Hähncheninnere mit Salz und Pfeffer, dann füllen Sie Zitrone, Thymian, Rosmarin und Knoblauch in den Hohlraum. Bestreichen Sie das Hähnchen mit Öl und würzen es je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
- 2 Vermengen Sie das vorbereitete Gemüse in einer großen Schüssel mit Öl, Salz und Rosmarinzweigen.
- 3 Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein. Platzieren Sie das Hähnchen in der Mitte und setzen die Schublade in das Gerät ein.
- 4 MEGAZONE und BRATEN auswählen, die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 55 Minuten einstellen. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn auf dem Display verbleibende 18 Minuten angezeigt werden, öffnen Sie die Schublade und verteilen das Gemüse um das Hähnchen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen. Wenden Sie das Gemüse 2-3 Mal während des Garvorgangs mit einer Silikonzange.
- 6 Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die Innentemperatur des Hähnchens auf einem sofort ablesbaren Thermometer 75 °C erreicht. Geben Sie das Hähnchen auf ein Brett und lassen es 10 Minuten ruhen, bevor Sie es schneiden.
- 7 Servieren Sie das Hähnchen mit dem Wurzelgemüse und Sauce.

HINWEIS: Um eine Sauce zuzubereiten, geben Sie die Bratensäfte aus der Schublade in einen kleinen Kochtopf und rühren das Mehl ein. Wenn die Bratensäfte blubbern, gießen Sie die Hühnerbrühe dazu und lassen das Ganze noch einmal aufkochen. Fügen Sie eventuell noch aus dem Hähnchen austretende Fleischsäfte hinzu und lassen die Sauce für 4 Minuten köcheln.



HÄHNCHEN NACH JÄGERART MIT BABYKARTOFFELN

PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN
GARZEIT: 24 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

4 x 150 g Hähnchenbrust
8 Streifen geräucherter Speck
750 g kleine neue Kartoffeln, wenn große, halbieren
1 Teelöffel Pflanzenöl
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
100 g geriebener Cheddar-Käse
4 Esslöffel BBQ-Sauce

ANLEITUNG

- 1 Umwickeln Sie jede Hähnchenbrust mit zwei Speckstreifen.
- 2 Schwenken Sie die Kartoffeln in einer mittelgroßen Schüssel in Öl und würzen sie nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
- 3 Trenner und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Geben Sie die Hühnerbrüste in Zone 1 und die Kartoffeln in Zone 2, dann setzen Sie die Schublade in das Gerät ein.
- 4 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 24 Minuten einstellen. Für Zone 2 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 22 Minuten einstellen. Wählen Sie SYNC aus. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn 10 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und streuen den Käse auf das Hähnchen. Wenden Sie die Kartoffeln mit einer Silikonzange und schließen die Schublade wieder, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6 Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die Innentemperatur des Hähnchens auf einem sofort ablesbaren Thermometer 75 °C erreicht. Beträufeln Sie das Hähnchen vor dem Servieren mit BBQ-Sauce und reichen Sie dazu kleine neue Kartoffeln.



SCHWEINEBAUCH MIT SOJA UND INGWERKOHL

PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN UND BRATEN

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **MARINIEREN:** 2 STUNDEN

GARZEIT: 22 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

SCHWEINEFLEISCH

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Sesamöl

1 Knoblauchzehe, geschält,
geschnitten

2,5 cm frischer Ingwer, geschält,
geschnitten

¼ Teelöffel gemahlener
schwarzer Pfeffer

4 x Schweinebauchstreifen,
je 125 g, jeder Streifen in 3 Stücke
geschnitten

SAUCE

50 g Austernsauce

1 Esslöffel Honig

1 Esslöffel Sojasauce

1 Teelöffel Reissessig

1 Teelöffel Sesamöl

SOJA UND INGWERKOHL

1 mittelgroßer Wirsingkohl,
ohne Mittelstrunk, in ½ cm große
Streifen geschnitten

1 Esslöffel Sesamöl

25 ml Sojasauce

1,5 cm frischer Ingwer, geschält,
fein gehackt

gemahlener schwarzer Pfeffer,
nach Geschmack

ANLEITUNG

- 1 Verrühren Sie in einer großen Schüssel Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch, Ingwer und Pfeffer. Geben Sie das Schweinefleisch in die Schüssel, bedecken es mit der Sauce und lassen es für zwei Stunden im Kühlschrank marinieren.
- 2 Verrühren Sie in einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Sauce, dann stellen Sie sie beiseite.
- 3 Vermengen Sie in einer großen Schüssel alle Zutaten für den Kohl, bis dieser gleichmäßig bedeckt ist.
- 4 Trenner und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Platzieren Sie das Schweinefleisch in Zone 1 und den Kohl in Zone 2, dann setzen Sie die Schublade in das Gerät ein.
- 5 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 22 Minuten einstellen. Für Zone 2 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 11 Minuten einstellen. Wählen Sie SYNC aus. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn in Zone 1 noch 11 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und drehen das Schweinefleisch, dann schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Wenn in jeder Zone 6 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade, geben die vorbereitete Sauce auf das Schweinefleisch und wenden den Kohl. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie das Schweinefleisch mit dem Kohl als Beilage.



HINWEIS: Servieren Sie mit Reis oder Nudeln und frischem Koriander

LAMMKEULE NACH GRIECHISCHER ART MIT GEMÜSE

PROGRAMM: BRATEN | **ZUBEREITUNG:** 20 MINUTEN

MARINIEREN: 30 MINUTEN **GARZEIT:** 1 STUNDE 10 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN

ZUTATEN

2 kg Lammkeule
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
2 Esslöffel getrockneter Oregano, aufgeteilt
1 große rote Zwiebel, geschält, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
2 rote Paprika, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
1 gelbe Paprika, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
1 Aubergine, längs geviertelt und in 1 cm große Stücke geschnitten
2 Zucchini, längs halbiert und in 1 cm große Stücke geschnitten
2 Esslöffel Olivenöl
150 g Fetakäse, in 1 cm große Würfel geschnitten
Saft einer ½ Zitrone

ANLEITUNG

- 1 Würzen Sie das Lammfleisch ringsum mit Salz, Pfeffer und Oregano. Lassen Sie es bei Zimmertemperatur 30 Minuten marinieren.
- 2 Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein. Legen Sie das Lammfleisch mit der Fettseite nach unten in die Mitte und setzen die Schublade in das Gerät ein.
- 3 MEGAZONE und BRATEN auswählen, die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 1 Stunde 10 Minuten einstellen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 4 Wenn 25 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und drehen das Lammfleisch. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 5 Geben Sie Zwiebel, Paprika, Aubergine und Zucchini zusammen mit dem Öl, 1 Esslöffel Oregano, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel und vermengen alles, bis die Zutaten gleichmäßig vermischt ist.
- 6 Wenn 35 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und platzieren das Gemüse rings um das Lammfleisch. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Öffnen Sie während des Garvorgangs die Schublade und wenden das Gemüse, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Wenn das Lammfleisch zu stark bräunt, decken Sie es mit Folie ab.
- 8 Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die Innentemperatur des Lammfleischs auf einem sofort ablesbaren Thermometer 60 °C erreicht. Legen Sie das Lammfleisch auf ein Brett und decken es locker mit Folie ab. Lassen Sie das Fleisch für 10 bis 20 Minuten ruhen, bevor Sie es schneiden.
- 9 Geben Sie den Feta-Käse und den Zitronensaft zum Gemüse und servieren Sie mit dem in Scheiben geschnittenen Lammfleisch und nach Belieben mit Minz-Joghurt.

HINWEIS: Servieren Sie mit Minz-Joghurt-Sauce, dafür rühren Sie eine Handvoll feingeschnittene Minzblätter in 150 ml griechischen Joghurt und schmecken mit Salz ab.



STEAK- UND GEMÜSE-FAJITAS

PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN
GARZEIT: 17 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

MARINADE MIT FAJITA- GEWÜRZMISCHUNG

2 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver
1 Esslöffel gemahlener Koriander
1½ Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Esslöffel getrockneter Oregano
4 Esslöffel Olivenöl
Saft einer ½ Limette
2 Teelöffel Meersalz
gemahlener schwarzer Pfeffer,
nach Geschmack

FAJITAS

200 g Sirloin-Steak, in ½ cm
dicke Scheiben geschnitten ½
2 Zwiebeln, geschält, in 1 cm
große Streifen geschnitten
2 rote Paprika, in 1 cm große
Streifen geschnitten
2 gelbe Paprika, in 1 cm große
Streifen geschnitten
250 g Portobello-Pilze, geschnitten
8 mittelgroße Tortillas zum Servieren

ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten für die Marinade in eine große Schüssel und vermischen sie gut, dann teilen sie die Marinade auf zwei große Schüsseln auf.
- 2 In eine Schüssel geben Sie die Steak-Scheiben, die Hälfte der Zwiebeln und je die Hälfte der Paprikaschoten. In die zweite Schüssel geben Sie die Pilze und die verbleibende Zwiebel und Paprika. Vermengen Sie die Zutaten in beiden Schüsseln, um sicherzustellen, dass alle mit Marinade bedeckt sind.
- 3 Trenner und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Geben Sie die Steak-Mischung in Zone 1 und die Pilz-Mischung in Zone 2. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 4 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 17 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn 10 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und wenden die Zutaten mithilfe einer Silikonzange, dann schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Fajitas in weichen Tortillas und füllen diese nach Wunsch auf.



HINWEIS: Mit saurer Sahne, einem Spritzer Limettensaft, Jalapeños und frischem Koriander servieren.

LAMMKÖFTE MIT GEWÜRZTEN SÜSSKARTOFFELSPALTEN

PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 20 MINUTEN
GARZEIT: 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

400 g Lammhackfleisch
20 g frische Semmelbrösel, kurz in kaltes Wasser getaucht und ausgedrückt
1 Frühlingszwiebel, klein geschnitten
1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
2 Teelöffel Baharat-Gewürzmischung
1½ Esslöffel Koriander, fein gehackt
1½ Esslöffel Petersilie, fein gehackt
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
700 g Süßkartoffel, geschält, in 1,25 cm große Spalten geschnitten
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Paprikapulver
extra grob geschnittene Petersilie und Koriander zum Garnieren
Kochspray
warmes Pita-Brot zum Servieren

Sie benötigen für dieses Rezept vier 20 cm lange, eingeweichte Holzspieße.



ANLEITUNG

- 1 In einer großen Schüssel das Lammhackfleisch, Semmelbrösel, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Baharat-Gewürz, Koriander, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Salz und gemahlene schwarze Pfeffer nach Geschmack zugeben. Teilen Sie die Mischung in vier gleichgroße Portionen und formen diese gleichmäßig um die vier Spieße, wobei Sie an jedem Ende 4 cm freilassen
- 2 In einer großen Schüssel schwenken Sie die Süßkartoffeln in Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika.
- 3 Trenner und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Zone 1 mit Kochspray ausprühen, dann die Spieße einlegen. Geben Sie die Süßkartoffelspalten in Zone 2. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 4 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Wählen Sie SYNC aus. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn 10 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und drehen mit einer Silikonzange die Spieße und wenden die Kartoffeln.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, garnieren Sie das Lammfleisch und die Süßkartoffeln mit Koriander. Servieren Sie das Gericht heiß mit warmem Pita-Brot.

HINWEIS: Servieren Sie mit Minz-Joghurt-Sauce, dafür rühren Sie eine Handvoll feingeschnittene Minzblätter in 150 ml griechischen Joghurt und schmecken mit Salz ab.

CHILI-LACHS-SPIESSE MIT INGWER-SOJA-GEMÜSE

PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 10 MINUTEN
MARINIEREN: 1 STUNDE | **GARZEIT:** 15 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

LACHS

2 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Sriracha-Chili-Sauce
½ Teelöffel Sesamöl
600 g Lachsfilet, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

GEMÜSE

2,5 cm großes Stück Ingwer, geschält, fein gehackt
1 kleine Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
1 Esslöffel Sesamöl
2 Esslöffel Sojasauce
½ Teelöffel chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver
800 g Gemüsemischung aus grünen Bohnen, Brokkoli und Babymais, in 3 cm große Stücke geschnitten

SAUCE

4 Esslöffel Sojasauce
½ Esslöffel Reisesig
2,5 cm großes Stück Ingwer, geschält, fein gehackt
½ Esslöffel Honig
1 Esslöffel Sriracha

Sie benötigen für dieses Rezept vier 25 cm lange, eingeweichte Holzspieße.

ANLEITUNG

- 1** In einer großen Schüssel Sojasauce, Honig, Sriracha und Sesamöl vermischen. Lachs in die Marinade geben und gleichmäßig bedecken. Schüssel in den Kühlschrank stellen und Lachs für 1 Stunde marinieren lassen. Den marinierten Lachs in vier Portionen aufteilen und gleichmäßig auf vier Spieße stecken.
- 2** Vermischen Sie in einer großen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sesamöl, Sojasauce und das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver. Geben Sie das Gemüse dazu und lassen es für 10 Minuten marinieren.
- 3** Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein. Geben Sie das Gemüse in die Schublade und legen die Spieße darauf. Setzen Sie die Schublade in das Gerät ein.
- 4** MEGAZONE und Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um den Garvorgang zu starten. Wenn 9 Minuten verbleiben,
- 5** Wenn 9 Minuten verbleiben, drehen Sie die Lachsspieße und wenden das Gemüse. Schließen Sie die Schublade und setzen den Garvorgang fort.
- 6** Verrühren Sie in einer kleinen Schüssel alle Zutaten für die Sauce.
- 7** Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Lachsspieße mit Gemüse und beträufeln sie mit der Ingwer-Soja-Sauce. Servieren Sie nach Wunsch mit Reis.



FISH & CHIPS

PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN UND BRATEN

ZUBEREITUNG: 40 MINUTEN | **GARZEIT:** 24-26 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

POMMES FRITES

1 kg Kartoffeln, geschält und in 1,5 cm dicke Stücke geschnitten

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

2 Teelöffel Grieß, optional

FISCH

2 Scheiben altes Brot, Rinde entfernt und in Stücke gerissen

1 Knoblauchzehe, geschält

Schale von 1 Zitrone

5 g frische Petersilie, Blätter und Stängel

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

4 Kabeljaufilets ohne Haut, je 120 g, 2,5 cm dick, trocken tupfen

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

Antihaft-Kochspray

BELÄGE (OPTIONAL)

Zitronenspalten

ANLEITUNG

- 1 Kartoffelstücke in eine große Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen lassen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Kartoffeln abgießen und trocken tupfen.
- 2 Kartoffelstücke wieder in die große Schüssel geben und in Öl, Salz, Pfeffer und Grieß schwenken, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Trenneinsatz und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Kartoffelstücke in Zone 1 geben.
- 3 Verarbeiten Sie Brotstücke, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine, bis die Mischung eine feine Textur aufweist. Geben Sie die Mischung dann in eine flache Schüssel.
- 4 Bestreichen Sie die Fischfilets gleichmäßig mit Öl und drücken sie dann in die Brotkrumen-Mischung. Besprühen Sie das Knusperblech in Zone 2 mit Kochspray und legen dann die Filets darauf. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 5 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 26 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 14 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wälzen Sie die Pommes frites während des Garvorgangs einige Male mit einer Silikonzange, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Wenn 2 Minuten verbleiben, überprüfen Sie, ob die gewünschte Garstufe erreicht ist.
- 7 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie den Fisch und die Pommes frites. Garnieren Sie mit den Zitronenspalten.



WÜRZIGER TOFU MIT GRÜNEM GEMÜSE



PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN UND BRATEN

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **HEIßLUFT-FRITTIEREN:** 18 MINUTEN

BRATEN: 15 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

SOJA-INGWER-MARINADE

- 2 Esslöffel Korianderstängel, fein gehackt
- 3 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Honig
- 3 Esslöffel Sesamöl
- 3 Esslöffel Reisessig
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- 2,5 cm großes Stück frischer Ingwer, geschält, fein gehackt
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

GEMÜSE

- 250 g Brokkoli, in 2,5 cm große Röschen geschnitten
- 150 g Zuckerschoten
- 250 g grüne Bohnen, halbiert

TOFU

- 2 Esslöffel Maisstärke
- ½ Esslöffel chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver
- ¼ Teelöffel Cayenne-Pfeffer
- ½ Teelöffel Salz
- 600 g fester Tofu, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden

ANLEITUNG

- 1 Verrühren Sie in einer großen Schüssel alle Zutaten für die Marinade. Geben Sie das Gemüse dazu, schwenken Sie es, bis alles gleichmäßig bedeckt ist und lassen Sie das Gemüse für 10 Minuten marinieren.
- 2 Vermengen Sie in einer großen Schüssel die Maisstärke, das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver, Cayenne-Pfeffer und Salz. Geben Sie den Tofu dazu und wenden Sie ihn, bis alles gleichmäßig überzogen ist.
- 3 Trenner und Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Geben Sie den Tofu in Zone 1, das Gemüse in Zone 2 und heben Sie die restliche Marinade auf. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 4 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Wählen Sie SYNC aus. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn 7 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und wenden mit einer Silikonzange den Tofu und das Gemüse. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, geben Sie das Gemüse in eine Schüssel, streuen knusprigen Tofu darüber und beträufeln das Gericht mit der restlichen Soja-Ingwer-Marinade. Sofort servieren.





FRITTATA AUS KARTOFFELN, SONNENGETROCKNETEN TOMATEN UND FRÜHLINGSZWIEBELN

PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 10
GARZEIT: 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

8 große Eier
60 ml Doppelrahm
15 g frische Petersilie, fein gehackt
5 g Schnittlauch, fein gehackt
1 Esslöffel Kapern, abgetropft,
fein gehackt
40 g sonnengetrocknete Tomaten,
abgetropft und fein gehackt
4 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
30 g Cheddar-Käse, gerieben
1 Teelöffel Salz
½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
350 g gekochte Kartoffeln, in 1 cm
große Scheiben geschnitten

ANLEITUNG

- 1 Schlagen Sie eine 20x25cm große hitzebeständige Form sorgfältig mit Backpapier aus.
- 2 In einer großen Schüssel Eier, Doppelrahm, Petersilie, Schnittlauch, Kapern, sonnengetrocknete Tomaten, Frühlingszwiebeln, Cheddar-Käse, Salz und Pfeffer schlagen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.
- 3 Legen Sie die Kartoffeln in einer gleichmäßigen Schicht in die vorbereitete Form und gießen die Eier-Mischung darüber.
- 4 Setzen Sie die Knusperbleche in die Schublade ein. Stellen Sie die Form in die Schublade und setzen die Schublade in das Gerät ein.
- 5 MEGAZONE und Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn 5 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und decken das Gericht mit Folie ab. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie die Backform und stellen sie auf ein Brett. Lassen Sie das Gericht für 5 Minuten abkühlen, bevor Sie es schneiden. Servieren Sie mit knackigem grünen Salat und knusprigem Brot.



KÄSE-, KARTOFFEL- UND ERBSEN-PASTETEN UND KRÖNUNGSHÜHNCHENPASTETEN

PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN
GARZEIT: 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 x 320 g fertiger gerollter Mürbeteig

2 Eier, geschlagen

Antihaft-Kochspray

KÄSE-, KARTOFFEL- UND ERBSEN-PASTETEN

150 g Frischkäse mit Knoblauch und Kräutern

1 Teelöffel Zitronensaft

½ Teelöffel Salz

gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

50 g gereifter Cheddar-Käse, gerieben

200 g gekochte Kartoffeln, in 2 cm große Würfel geschnitten

2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

70 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut

KRÖNUNGSHÜHNCHENPASTETEN

250 g gekochte Hähnchenbrust, zerkleinert

2 Esslöffel Sultaninen

2 Teelöffel mittelscharfes Currypulver

1 Esslöffel frischer Koriander, gehackt

2 Esslöffel Mango-Chutney

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Korma-Paste

120 g Crème fraîche

½ Teelöffel Salz

gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

ANLEITUNG

- 1 Für die Zubereitung der Käse-, Kartoffel- und Erbsen-Pasteten verrühren Sie in einer großen Schüssel den Frischkäse mit dem Zitronensaft. Dann fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und vermengen sie, bis eine gleichmäßige Mischung erreicht ist.
- 2 Für die Zubereitung der Krönungshühnchenpasteten geben Sie alle Zutaten in eine große Schüssel und vermengen sie, bis eine gleichmäßige Mischung erreicht ist.
- 3 Rollen Sie die Teigblätter aus und schneiden sie in der Hälfte durch, um vier Rechtecke von etwa 17x23 cm zu erhalten. Bestreichen Sie die Ränder der Teigstücke mit der Ei-Mischung.
- 4 Geben Sie die Hälfte der Käse-Kartoffel-Mischung auf eine Seite eines Teigblatts, wobei Sie einen Rand von 2 cm freilassen. Schlagen Sie das Teigblatt über die Füllung und drücken es an den Rändern fest, um die Pastete zu verschließen. Schlagen Sie ringsum die Kanten straff nach unten um und drücken sie zusammen. Bestreichen Sie die Oberseite mit der Ei-Mischung und stechen Sie mit einer Gabel einige Löcher in den Teig, damit der Dampf entweichen kann.
- 5 Wiederholen Sie Schritt 4 mit der verbleibenden Käse-Kartoffel-Mischung und mit der Krönungshühnchen-Mischung.
- 6 Trenner und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Knusperbleche mit Kochspray einsprühen. Geben Sie in jede Zone 2 Pasteten, dann setzen Sie die Schublade in das Gerät ein.
- 7 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C einstellen, und Zeit auf 20 Minuten einstellen. Wählen Sie MATCH aus und drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten. Wenn 5 Minuten verbleiben, drehen Sie die Pasteten, damit sie knusprig werden.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, sind die Pasteten goldbraun und knusprig.

DREI-KÄSE-TOASTS MIT CHUTNEY

PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN

GARZEIT: 10 MINUTEN | **ERGIBT:** 4-6 SANDWICHES, ABHÄNGIG VON DER BROTTGRÖSSE

ZUTATEN

100 g Gruyère-Käse, gerieben
100 g Emmentaler Käse, gerieben
150 g gereifter Cheddar-Käse, gerieben
2 Esslöffel Schnittlauch, fein gehackt
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
8 dicke Scheiben Sauerteigbrot
4 Teelöffel ungesalzene weiche Butter
2 Teelöffel Dijon-Senf
4 Esslöffel Chutney nach Wahl

ANLEITUNG

- 1** In einer mittelgroßen Schüssel Käse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen.
- 2** Zum Zusammensetzen der Sandwiches eine Seite jeder Brotscheibe mit Butter bestreichen und mit der Butterseite nach unten auf ein Schneidebrett legen. Geben Sie auf 4 Brotscheiben Senf und die vorbereitete Käsemischung. Verteilen Sie das Chutney auf den restlichen 4 Brotscheiben. Schließen Sie die Sandwiches mit der Butter nach außen.
- 3** Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein und legen die Sandwiches auf die Knusperbleche. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 4** MEGAZONE und Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 10 Minuten einstellen. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5** Wenn 5 Minuten verbleiben, nehmen Sie die Schublade aus dem Gerät und drehen die Sandwiches vorsichtig mit einer Silikonzange. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6** Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie die Sandwiches aus der Schublade und genießen sie heiß.



FLAMMKUCHEN

PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN
GARZEIT: 8 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

ZUTATEN

3 Esslöffel Crème fraîche

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

Kleine Prise Muskatnuss

1 x 18x28 cm Fertigteig

Mehl zum Bestäuben, nach Bedarf

¼ mittelgroße Zwiebel, geschält, fein geschnitten

40 g geräucherter

Schinkenspeck, in ½ cm große Streifen geschnitten

ANLEITUNG

- 1** In einer kleinen Schüssel Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen.
- 2** Den Fertigteig auf ein leicht bemehltes Backpapier auslegen (so lässt sich der Teig leichter bewegen). Bedecken Sie den Teig gleichmäßig mit der Crème fraîche-Mischung, wobei Sie einen Rand von 1 cm frei lassen. Streuen Sie dann die Zwiebeln und den Schinkenspeck darauf.
- 3** Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein. Legen Sie den Flammkuchen ohne das Backpapier in die Schublade. Schieben Sie dann die Schublade in das Gerät.
- 4** MEGAZONE und Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 8 Minuten einstellen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 5** Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist und die Ränder sich goldbraun gefärbt haben, nehmen Sie den Flammkuchen aus der Schublade, schneiden ihn in Vierecke und genießen ihn warm.



HINWEIS: Für einen selbstgemachten Teig vermengen Sie 110 g Mehl, 2 Teelöffel Olivenöl, ¼ Teelöffel Salz und 50 ml lauwarmes Wasser, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

BRATWURST IN BLÄTTERTEIG UND BLÄTTERTEIG-ZIMTSTANGEN



PROGRAMM: HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN
GARZEIT: 18 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 KUCHEN

ZUTATEN

Antihaft-Kochspray

BRATWURST

320 g fertiger gerollter
Mürbeteig

1 Esslöffel Senf

4 x Bratwurst,
vollständig gar

1 großes Ei, verquirlt

1 Teelöffel Sesamkörner

Curry-Ketchup, zum
Servieren

ZIMTSTANGEN

320 g fertiger gerollter
Mürbeteig

2 Esslöffel weiche,
ungesalzene Butter

50 g brauner Zucker

2 Teelöffel gemahlener
Zimt

130 g Puderzucker

2 Teelöffel Milch

½ Teelöffel
Vanilleextrakt

ANLEITUNG

- 1 Trenneinsatz und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Knusperbleche mit Kochspray einsprühen.
- 2 Für die Zubereitung der Bratwurst rollen Sie den Blätterteig aus und scheiden ihn in 4 gleichgroße Rechtecke von 17x12 cm. Bestreichen Sie jedes Blätterteigstück gleichmäßig mit Senf und legen die Bratwurst in die Mitte. Falten Sie den Teig über der Bratwurst zusammen, drücken ihn zum Verschließen fest und drehen diese Seite nach unten. Bestreichen Sie die Blätterteigtaschen mit verquirltem Ei und streuen Sesam darüber. Dann legen Sie sie mit der Verschlussseite nach unten in Zone 1, wobei Sie zwischen den Stücken Platz lassen müssen, damit der Teig aufgehen kann.
- 3 Für die Zubereitung der Zimtstangen rollen Sie den Blätterteig aus und schneiden ihn in zwei Stücke von etwa 24x19 cm. Bestreichen Sie ein Stück gleichmäßig mit Butter und streuen Zimt und braunen Zucker darauf. Legen Sie das zweite Teigstück darauf und drücken es leicht an, damit es haftet.
- 4 Schneiden Sie den Teig längs in 4 etwa 5 cm dicke Streifen. Fassen Sie die Streifen nacheinander an beiden Enden und drehen diese einige Male in entgegengesetzte Richtung. Wiederholen Sie den Vorgang mit den übrigen Streifen. Dann legen Sie die Streifen in Zone 2, wobei Sie zwischen den Teigstücken Platz lassen müssen, damit der Teig aufgehen kann. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 5 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. MATCH auswählen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 6 Wenn 7 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und drehen mithilfe einer Silikonzange die Bratwürste und die Zimtstangen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel den Puderzucker, die Milch und die Vanille zu einer Glasur.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie die Schublade, servieren die Bratwurst mit Curry-Ketchup und träufeln die Glasur auf die Zimtstangen, bevor Sie diese servieren.

BLONDIES MIT HIMBEEREN UND WEISSER SCHOKOLADE



PROGRAMM: BAKE (BACKEN) | **ZUBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 23-24 MINUTEN
ERGIBT: 8-10 PORTIONEN

ZUTATEN

170 g zerlassene gesalzene Butter, plus 1 Esslöffel zum Einfetten

200 g hellbrauner Zucker

2 mittelgroße Eier

1½ Teelöffel Vanilleextrakt

200 g Mehl

½ Teelöffel Salz

150 g weiße Chocolate Chips

70 g frische oder gefrorene Himbeeren

ANLEITUNG

- 1** Eine flache hitzebeständige Auflauf- oder Backform, 20x25 cm einfetten und mit Backpapier auslegen.
- 2** In einer großen Rührschüssel die zerlassene Butter, Zucker, Eier und Vanille mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Rühren Sie Mehl und Salz ein, bis alles gut vermischt ist. Heben Sie die Chocolate Chips und die Himbeeren unter. Dann geben Sie den Teig in die vorbereitete Form.
- 3** Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein und stellen Sie die Form in die Schublade.
- 4** MEGAZONE und BAKE (Backen) auswählen, die Temperatur auf 160°C und die Zeit auf 24-25 Minuten einstellen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten. Verlängern Sie den Garvorgang um weitere 2 Minuten, wenn Sie eine weniger cremig-weiche Konsistenz bevorzugen.
- 5** Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie die Backform vorsichtig und lassen sie abkühlen, bevor Sie den Blondie in 8 bis 10 Stücke schneiden.



Kochtabelle für Air Fry (Heißluft-Frittieren)

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG
FRISCHES GEMÜSE		
Spargel	400 g	Ganz, Enden der Stangen abgeschnitten
Rote Bete	6 kleine oder 4 große (ca. 1 kg)	Ganz
Paprikaschoten	4 Stück (600 g)	Ganz
Brokkoli	400 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten
Rosenkohl	640 g	Halbiert, Strunk entfernt
Butternusskürbis	500-750 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten
Karotten	500 g	Geschält und in 1,5 cm große Stücke geschnitten
Blumenkohl	600 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten
Sellerie	600 g	Geschält und in 1,5 cm große Würfel geschnitten, 2 EL Öl
Maiskolben	4 Kolben	Ganze Kolben, ohne Hülsen, Enden abgeschnitten
Zucchini	500 g	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten
Feine grüne Bohnen	400 g	Enden abgeschnitten
Grünkohl (für Chips)	225 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt
Pilze	300 g	Geputzt, geviertelt
Portobello-Pilze	250 g	Ringsum mit Olivenöl bepinseln
Pastinaken	500 g	Geschält und in 1,5 cm lange Stücke geschnitten, 1 EL Öl
Kartoffeln, weiß z. B. King Edward, Maris Piper oder Russet	1 kg	In 2,5 cm große Spalten geschnitten
	500 g	Handgeschnittene Pommes*, dünn
	500 g	Handgeschnittene Pommes*, dick
	500 g	In gleichmäßige Stücke geschnitten
	4 ganze (je 185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten
	4 ganze (je 185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen
Speiserübe	500 g	Geschält und in 1,5 cm große Würfel geschnitten, 2 EL Öl
FRISCHES GEFLÜGEL		
Hähnchenbrüste	4 Stück (600 g)	-
Hähnchenschenkel	6 Schenkel (je 125-150 g/750-900 g)	Mit Knochen/mit Haut
	6-8 Schenkel (je 100 g/600-800 g)	Ohne Knochen/ohne Haut
Hähnchenflügel	1 kg	-
Entenbrust	2 Stück (400 g)	Haut einschneiden, mit der Brust nach unten braten, nach der Hälfte der Garzeit umdrehen
FRISCHER FISCH UND MEERESFRÜCHTE		
Kabeljaufilets	4 Stück (480 g)	-
Fischfrikadellen	2 Stück (je 145 g)	-
Garnelen	16 Jumbo-Garnelen (165 g)	-
Lachsfilets	4 Stück (520 g)	-

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

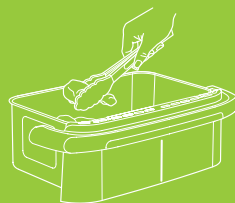
IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT EINZELZONE ODER MEGAZONE
2 TL	200 °C	6-8 Minuten
-	200 °C	40-60 Min.
-	200 °C	15-16 Min.
1 EL	200 °C	11 Min.
2 EL	200 °C	13-15 Min.
1 EL	200 °C	16-18 Min.
1 EL	200 °C	14-16 Min.
2 EL	200 °C	13-15 Min.
1 EL	200 °C	14-16 Min.
1 EL	200 °C	15-18 Min.
1 EL	200 °C	8-10 Minuten
1 EL	200 °C	8-10 Minuten
-	150 °C	9 Min.
1 EL	200 °C	10 Min.
1 EL	180 °C	9-10 Min.
1 EL	200 °C	12-14 Min.
1 EL	200 °C	22-26 Min.
1/2-3 EL Pflanzenöl	200 °C	16-18 Min.
1/2-3 EL Pflanzenöl	200 °C	18-20 Min.
2 EL Pflanzenöl	200 °C	15-20 Min.
1 EL	180 °C	43-48 Min.
1 EL	200 °C	20 Min.
1 EL	180 °C	32-40 Min.
1 EL	200 °C	15-17 Min.
Mit Öl bestrichen	200 °C	18-20 Min.
Mit Öl bestrichen	200 °C	19-22 Min.
Mit Öl bestrichen	200 °C	15-16 Min.
Mit Öl bestrichen	200 °C	30-32 Min.
Mit Öl bestrichen	200 °C	18-22 Min.
Mit Öl bestrichen	200 °C	8-10 Minuten
-	180 °C	17-18 Min.
1 EL	200 °C	4 Min.
Mit Öl bestrichen	210 °C	12-14 Min.

MEGAZONE

DEUTSCH

Wenn Sie in der Megazone kochen, verdoppeln Sie die Menge der Zutaten für dieselbe Zeit.

Um optimale Ergebnisse zu erreichen, wenden Sie die Zutaten häufig mit einer Silikonzange.



Wir empfehlen, regelmäßig nach Ihren Speisen zu sehen und sie zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

HINWEIS: Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig wenden.

* Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes frites mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes trocken tupfen. Je trockener die Pommes, desto besser sind die Ergebnisse.

Kochtabelle für Air Fry (Heißluft-Frittieren), Fortsetzung

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG
FRISCHES RINDFLEISCH		
Burger	4 (je 115 g)	2,5 cm dick
Steaks*	2 (je 230 g)	Ganz
FRISCHES SCHWEINEFLEISCH		
Bacon (Speck)	4 Streifen	-
Kasseler	1 Stück (225 g)	Schwarte in 2 cm-Abständen einschneiden, nach 5 Min. wenden
Schweinekoteletts	2 Stück mit Knochen (je 250 g)	-
	4 entbeinte (100 g)	-
	2 Schweinefilets (je 350-500 g)	-
Würstchen	4 Stück (205 g)	-
	8 Stück (410 g)	-
FRISCHES LAMM		
Lammkoteletts	4 Stück (340 g)	-
Lammsteaks	3 Stück (300 g)	-
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL		
Panierte Fischfilets	4 Stück (440 g)	Nach halber Garzeit wenden
Panierte Knoblauch-Pilze	300 g	-
Hähnchenstreifen	15 Stück (270 g)	-
Kiewer Schnitzel	4 Stück (500 g)	-
Hähnchennuggets	24 Stück (400 g)	-
Fischfilets (in Backteig)	4 Stück (440 g)	Nach halber Garzeit wenden
Fischstäbchen	10 Stück (280 g)	-
Kartoffelpuffer	7 Stück (390 g)	Einzelne Schicht
Kartoffelkroketten	550 g	-
Garnelen-Tempura	8 Stück (140 g)	Nach halber Garzeit wenden
Röstkartoffeln	700 g	-
Panierte Scampi	280 g	-
Vegane Burger	4 Stück (265 g)	Einzelne Schicht
Vegane Nuggets	14 Stück (320 g)	Einzelne Schicht
Vegetarische Würstchen	6 Stück (270 g)	-
Yorkshire-Pudding	8 Stück (150 g)	-

* Wenn Sie ein roheres Steak bevorzugen, wählen Sie die minimale Zeit, und wenn Sie ein gut durchgebratenes Steak bevorzugen, garen Sie es bis zur maximalen Zeit.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

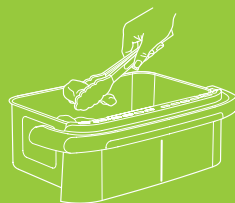
IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT EINZELZONE ODER MEGAZONE
-	190 °C	12-14 Min.
Mit Öl bestrichen	200 °C	7-10 Min.
-	210 °C	6 Min.
Mit Öl bestrichen	190 °C	10-12 Min.
Mit Öl bestrichen	200 °C	12-13 Min.
Mit Öl bestrichen	200 °C	10-12 Min.
Mit Öl bestrichen	190 °C	22-27 Min.
-	200 °C	8 Min.
-	200 °C	13-15 Min.
Mit Öl bestrichen	180 °C	11-12 Min.
Mit Öl bestrichen	180 °C	12-13 Min.
-	200 °C	13-15 Min.
-	190 °C	10-12 Min.
-	190 °C	9-10 Min.
-	180 °C	20-22 Min.
-	200 °C	10-12 Min.
-	180 °C	18 Min.
-	200 °C	9-10 Min.
-	200 °C	15 Min.
-	190 °C	18-19 Min.
-	190 °C	8-9 Min.
-	190 °C	20 Min.
-	200 °C	9-10 Min.
-	200 °C	11 Min.
-	200 °C	8 Min.
-	190 °C	9-10 Min.
-	180 °C	3-4 Minuten

MEGAZONE

DEUTSCH

Wenn Sie in der Megazone kochen, verdoppeln Sie die Menge der Zutaten für dieselbe Zeit.

Um optimale Ergebnisse zu erreichen, wenden Sie die Zutaten häufig mit einer Silikonzange.



Wir empfehlen, regelmäßig nach Ihren Speisen zu sehen und sie zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

HINWEIS: Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig wenden.

HINWEIS Sie können die Speise, die Sie suchen, in den Tabellen nicht finden? Verkürzen Sie die auf der Verpackung angegebene Garzeit um 25 %. Für optimale Ergebnisse sollten Sie die Speisen häufig kontrollieren und gegebenenfalls die Garzeit verlängern.

Kochtabelle für Air Fry (Heißluft-Frittieren), Fortsetzung

ZUTAT

MENGE

VORBEREITUNG

POMMES FRITES

Handgeschnittene Pommes frites, 1 cm dick	500 g	30 Min. in Wasser legen, trocken tupfen
Handgeschnittene Pommes frites, 2 cm dick	500 g	30 Min. in Wasser legen, trocken tupfen
Tiefgefrorene, grob geschnittene Pommes frites	500 g	-
Tiefgefrorene Pommes frites mit Wellenschnitt	500 g	-
Tiefgefrorene Pommes frites in Spiralenform	700 g	-
Tiefgefrorene Pommes frites	500 g	-
Tiefgefrorene Gastro Pommes frites	700 g	-
Tiefgefrorene Kartoffelecken	650 g	-
Tiefgefrorene Pommes frites mit Schale	500 g	-
Tiefgefrorene, dünn geschnittene Pommes frites	500 g	-
Tiefgefrorene Süßkartoffelpommes	500 g	-



Handgeschnittene Pommes frites



Pommes frites, grob



Pommes frites mit Wellenschnitt



Pommes frites

Kochtabelle für Max Crisp (Maximale Knusprigkeit), Ideal für tiefgefrorene Lebensmittel

ZUTAT

MENGE

VORBEREITUNG

TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL

Panierte Zwiebelringe	300 g	-
Chicken Dippers	400 g	-
Hähnchenflügel	1 kg	-
Hähnchennuggets	400 g	-
Fischstreifen	275 g	-
Pommes frites	500 g	-
Mozzarella-Sticks	180 g	-
Popcorn-Hähnchen	500 g	-
Kartoffel-Pops	500 g	-
Waffelförmige Pommes frites	550 g	-

HINWEIS Bei der Max-Crisp-Funktion ist die Temperatureinstellung nicht verfügbar und auch nicht erforderlich.

HINWEIS Am besten geeignet für kleinere Mengen an tiefgefrorenen Speisen, die eventuell eine höhere Temperatur benötigen.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT EINZELZONE ODER MEGAZONE
1-2 EL Öl	200 °C	16-18 Min.
1-2 EL Öl	200 °C	18-20 Min.
-	200 °C	20 Min.
-	210 °C	18-20 Min.
-	210 °C	18-20 Min.
-	180 °C	20-22 Min.
-	210 °C	22 Min.
-	190 °C	20 Min.
-	200 °C	18-20 Min.
-	200 °C	18 Min.
-	180 °C	22-24 Min.



Kartoffelspalten



Pommes frites aus Süßkartoffeln

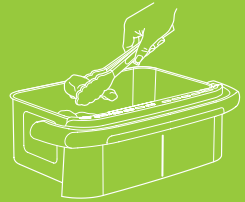
Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

IN ÖL SCHWENKEN	GARZEIT EINZELZONE ODER MEGAZONE
-	10 Min.
-	12 Min.
-	30 Min.
-	9-10 Min.
-	10 Min.
-	14-16 Min.
-	7-8 Min.
-	12 Min.
-	12 Min.
-	14-16 Min.

MEGAZONE

Wenn Sie in der Megazone kochen, verdoppeln Sie die Menge der Zutaten für dieselbe Zeit.

Um optimale Ergebnisse zu erreichen, wenden Sie die Zutaten häufig mit einer Silikonzange.



Wir empfehlen, regelmäßig nach Ihren Speisen zu sehen und sie zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

HINWEIS: Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig wenden.

HINWEIS Wenn Sie kleinere Mengen kochen, reduzieren Sie die Garzeit, jedoch nicht die Temperatur. Um beste Ergebnisse zu erzielen, prüfen Sie die Speisen häufig und wenden sie, bis das gewünschte Resultat erreicht ist.

Bratentabelle

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN
FRISCHES FLEISCH			
Hähnchen, ganz	1,6 kg	Keulen zusammenbinden	Mit Öl bestreichen
Rindfleisch, oberes Rumpsteak	750 g	-	Mit Öl bestreichen
Schweinelende ohne Knochen	800 g	-	Fett einschneiden

Gartabelle für das Dörren

ZUTATEN	VORBEREITUNG
FRISCHES OBST UND GEMÜSE	
Äpfel	Kerngehäuse entfernt, in 3 mm große Scheiben geschnitten, in Zitronensaft getaucht, trocken getupft
Spargel	In 2,5 cm große Stücke geschnitten, blanchiert
Bananen	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten
Rote Bete	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten
Aubergine	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, blanchiert
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten
Mangos	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, Kern entfernt
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)
Ananas	Geschält, entkernt, in 3 mm–1,25 cm dicke Scheiben geschnitten
Erdbeeren	Halbiert oder in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten oder gerieben; dämpfen, wenn sie später rehydriert werden sollen
FRISCHES FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH	
Rindfleisch, Hähnchenfleisch, Turkey Jerky (Puten-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert
Salmon Jerky (Lachs-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert

MEGAZONE

Wenn Sie in der Megazone kochen, verdoppeln Sie die Menge der Zutaten für dieselbe Zeit.

Wir empfehlen, regelmäßig nach Ihren Speisen zu sehen und sie zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

HINWEIS: Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig wenden.

TEMPERATUR	GARZEIT EINZELZONE ODER MEGAZONE
190 °C	50 Min.
160 °C	45–50 Min. (medium)
180 °C	60 Min.

TEMP.	DÖRRZEIT
60 °C	7–8 Stunden
60 °C	6–8 Stunden
60 °C	8–10 Stunden
60 °C	6–8 Stunden
60 °C	6–8 Stunden
60 °C	6 Stunden
60 °C	6–8 Stunden
60 °C	6–8 Stunden
60 °C	6–8 Stunden
60 °C	6–8 Stunden
70 °C	5–7 Stunden
70 °C	3–5 Stunden

Verwendung der DualZone™-Technologie: SYNC

Jetzt können Sie zwei verschiedene Gerichte mit zwei verschiedenen Garzeiten zubereiten und einfach zuschauen, wie sie gleichzeitig fertig werden. Programmieren Sie einfach jede Zone einzeln und lassen Sie die **SYNC**-Funktion den Rest erledigen.

ZWEI BELIEBIGE AUSWÄHLEN

EIN REZEPT FÜR JEDEZONE HINZUFÜGEN

REZEPT	MENGE
Fischfrikadellen	2 Fischfrikadellen
Geröstete Tomaten in Balsamico	500 g Cherry-Tomaten
Schweinekoteletts mit Honig und Salbei	2-3 entbeinte Koteletts (je 120 g)
Cajun-Kartoffeln	4 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt
Grüne Bohnen mit Mandeln	500 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten
Lachs mit Miso-Glasur	3 Lachsfilets (je 170 g)
Honig-Haselnuss-Rosenkohl	500 g Rosenkohl, halbiert
Buffalo-Hähnchenschenkel	4 frische entbeinte Hähnchenschenkel mit Haut (je 110-140 g)
Vegetarische Burger	4 Vegetarische Burger (je 125 g)
Mediterraner Blumenkohl	1 Kopf Blumenkohl, in 1,5 cm große Röschen geschnitten
Tiefgefrorene Pommes frites	500 g
Maiskolben	4

HINWEIS: Um beste Ergebnisse zu erzielen, beginnen Sie 2 Minuten vor Ende der Garzeit, die Speisen zu kontrollieren. Der Garvorgang kann jederzeit abgebrochen werden, wenn das gewünschte Maß an Knusprigkeit erreicht wurde. Dabei sollte aber sichergestellt werden, dass die Mahlzeit vollständig durchgegart ist.

HINWEIS: Alle Rezepte in dieser Tabelle sollten mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

**FÜR BEIDE ZONEN
EINSTELLEN UND
SYNC VERWENDEN**

DIESE ZUTATEN VERMISCHEN ODER KOMBINIEREN	FUNKTION	TEMPERATUR/ZEIT
Mit geschmolzener Butter bestreichen	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C 12-15 Minuten
60 ml Balsamico-Essig 1 EL Pflanzenöl	ROAST (Braten)	200 °C 15 Minuten
1 EL Pflanzenöl 1 EL Honig, 1/2 Teelöffel getrockneter Salbei	ROAST (Braten)	200 °C 17-20 Minuten
2 EL Pflanzenöl 2 EL Cajun-Gewürzmischung	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C 30 Minuten
2 EL Pflanzenöl 60 g Mandelblättchen	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C 8-10 Minuten
2 EL Miso-Paste, 1 Teelöffel Pflanzenöl Lachs damit einreiben	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C 12-14 Minuten
2 EL Pflanzenöl, 60 ml Honig, 60 g gehackte Haselnüsse	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C 13-15 Minuten
240 ml Buffalo-Sauce, Hähnchen darin schwenken	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C 15-20 Minuten
1 EL gehackter Knoblauch, 1 EL gehackte Zwiebel	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	190 °C 12 Minuten
120 ml Tahini, 2 EL Pflanzenöl	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C 17-20 Minuten
Nach Geschmack würzen	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	180 °C 20 Minuten
Mit geschmolzener Butter bestreichen	ROAST (Braten)	180 °C 15 Minuten

NINJA[®]
Foodi[®]
FLEXDRAWER
10.4L Air Fryer

For more recipes and inspiration
visit us online at ninjakitchen.co.uk

AF500EU_IG_QSG_MP_230522_Mv2

© 2023 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI and NINJA are registered trademarks in the United Kingdom of SharkNinja Operating LLC.
DUALZone is a trademark in the United Kingdom of SharkNinja Operating LLC.